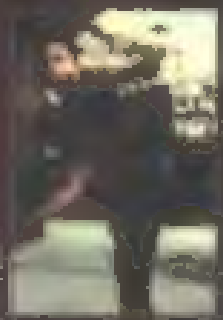


李小龙图释

温戈 编著

# 李小龙腿法

北京体育大学出版社



第一章 侧踢  
第二章 侧踢  
第三章 侧踢

第四章 侧踢  
第五章 侧踢  
第六章 侧踢

第七章 侧踢  
第八章 侧踢  
第九章 侧踢

第十章 侧踢  
第十一章 侧踢  
第十二章 侧踢

第十三章 侧踢  
第十四章 侧踢  
第十五章 侧踢

# 李小龙腿法



■ 责任编辑：叶 某  
■ 封面设计：天 意



ISBN 7-81100-009-8/G · 58

定价：20.00元

G85  
36

# 全图解 李小龙腿法

温戈 / 编著

北京体育大学出版社

策 划:  ACON工作室

策划编辑: 叶 燕

责任编辑: 叶 燕

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 行 乾

责任印制: 陈 彦

制 作: 蒋 虹 王 艺

图例绘制: 温 戈

技术支持: 张志东

版式设计: 徐小宁 叶 燕

图书在版编目(CIP)数据

全图解李小龙腿法/温戈编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2004. 1

ISBN 7-81100-059-8

I. 全… II. 温… III. 散打(武术)—中国—图解

IV. G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092272 号

全图解 李小龙腿法

温 戈 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 11.5

定价: 20.00 元

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7-81100-059-8/G·38

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 谢 辞

感谢我大学时代的恩师李凤琴女士，她严正地教诲将使我受益终生：  
“老老实实做人，踏踏实实做事。”

感谢 AQN 工作室的其他两位成员，我们的友谊始于 1991 年。

张雁庆：热情豪爽、自信聪慧、精力充沛、才华横溢。

张志东：真诚而不幼稚，成熟而不世故，勤奋而不刻板，聪灵而不取巧。

感谢家驹，我的精神兄长，教会我不应只为金钱而奔波，给予我积极的人生态度和直面挫折的勇气，让年轻的生命海阔天空。

感谢我的父母、妻子及所有鼓励我、帮助我的长辈和朋友，我为不能一一列举他们的名字而感到十分愧疚……

谨借此一页薄纸，表达我最深的谢意！

# 前言

关于截拳道的书籍已经出版了很多，而且每一本书中都有腿法训练的内容。那为什么还要再编写这本《全图解—李小龙腿法》呢？

1. 以往的书大多是全面介绍截拳道的各项技术，而腿法只是其中的一部分内容，故对于其精微细节之处往往介绍得不够详尽。本书将专门针对每一种腿法的技术要点，运用变化加以细致地分析解说。

2. 以往的书大多采取手绘图解，难免有一些不够精确甚至错误之处，不利于初学者的学习。而本书的图例全为李小龙亲自示范，既有他平时练功的录像资料，也有他为自己著作而亲笔手绘的图解和专门拍摄的照片，更有他在电影中的动作示范。

3. 虽然李小龙在电影中的表演有许多花招噱头，不完全符合实战，但是我们也应看到他在电影中的表演并非全是花巧的招式，因此有必要认真地分析学习，从中吸取精华。然而，李小龙在电影中的动作速度非常快，往往观众还没来得及看清楚便已一闪而过了。故本书将采取图解的方式进行详细地分析和说明。

4. 出于电影的艺术需要，李小龙的功夫表演有时采取近距离拍摄，有时采取远距离拍摄，大多数镜头观众只能看到他上半身的动作，而看不到全身动作，这就给初学者的观摩学习带来诸多不便。为弥补这一遗憾，本书采取手工绘制与电脑技术相结合的方法，将李小龙的所有示范均补绘成全身动作图，以方便读者学习。

5. 此外，本书的分解图例不仅使读者能够仔细地研究他的动作细节，更可供闲暇之余信手翻阅，更好地欣赏李小龙高超过人的腿法艺术。

本书名为《李小龙腿法》而不是《截拳道腿法》，因为本书只介绍了李小龙亲自示范的腿法。而截拳道是没有门派限制的武术，一切腿法，中国各派的，日本空手道的，韩国跆拳道，法国踢腿术的……一切武术种类中的一切腿法，均可为截拳道所用。唯一的取舍标准是：适合你自己，适应实战。

本书并未涉及拳法、摔法等其它内容，而仅是较为深入地探讨了腿法技巧。因此它并不是一本“完整”的截拳道教材。我只希望能借此书将自己的一点心得与读者朋友分享，本人水平所限，谬误难免，敬请各界朋友不吝指正。

温 美

# 上篇 腿法技巧

原书空白





# 第一章 戒备势

## 第一节 戒备势的基本原则

搏击虽然主要靠手和脚来完成,但戒备势却是它们充分发挥出来的保证。戒备势是实战中最佳的进攻和防守姿势。最完美的戒备势应具有以下特点:

1. **直 捷** 从这个戒备势出发做动作,无论是进攻、防守还是反击,都不需要事先做任何调整动作,最大限度地减少无效的动作,以消耗最小的体力来取得最大的成果。
2. **放 松** 必须既轻松自如,又时刻保持平衡。它能使全身放松,又能在一瞬间很快地做出反应。
3. **隐 蔽** 这种姿势还必须能给对手造成错觉或假象,以隐藏自己进攻的意图。

在实战中,每当完成一个或一连串的攻击动作后,应迅速恢复到戒备势,以便进行下一个回合的搏击。



1. **头 部** 轻轻地摆动和摇晃，以免受到攻击。
2. **前 额** 微微抬起，下颌稍稍下降，以便保护下巴和面部。
3. **前 手** 伸出略高于肩，主要用来做防御动作、攻击以及保护头部和颈部。它不断地、象象蛇吐信一样迅速地伸出收回，随时准备攻击，给对方造成威胁，使之迷惑和慌张。
4. **前 肘** 用来保护身体的中部。
5. **前 臂** 微微内扣，保护小腹区域。
6. **前 脚** 大部分的踢击动作由前脚来完成，因此身体 35% 的重量放在前脚上。前脚要保持直立。
7. **后 手** 因为截拳道是讲究卸力和打，攻防同时的，所以要培养或多用后手防守和进攻。
8. **后脑臂** 保护身体的中部。
9. **后 肘** 用于保护身体的大腿。
10. **后 脚** 身体 65% 的重量集中在后脚上。脚后跟抬起，以便具有较大的灵活性。有一个松紧的交替，做好激发身体前冲的准备。



图 2 李小龙刚练平桩的武艺的正侧视图



图 4 减价策略效果



图 1 戒普安 剖面









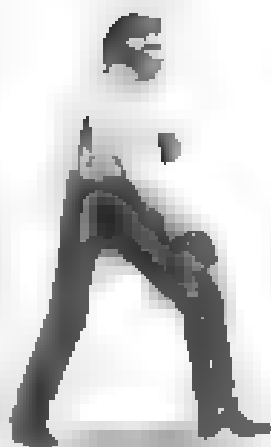


$\frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2}$

1 2 3 4 5



足(背)伸、坐、立、卧等姿势降低。这样稳定性更好，非动作的起立速度不受肌肉疲劳的影响。对于大多数人来说，除了放慢动作以保身体力外，避免过度的运动性也相应增加了。这就需要时刻保持适当的警觉性，预防能力(即判断力)反应速度和动作速度。这等级别应该需大家注意手小腿下部的伤害，保护腿非常关键。

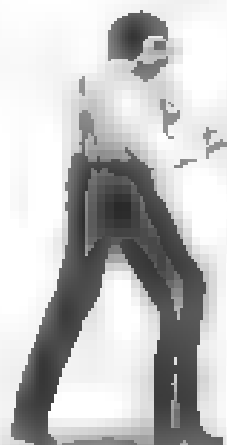


15



在 1945 年 10 月 25 日，  
 日 本 向 中 国 交 还 了 台 湾。  
 日 本 刚 有 并 吞 的 各 种 图 案 和 生  
 产 工 具， 每 部 图 案 能 转 换 成 那  
 些 图 案， 被 之 共 同 使 用 在 双 脚  
 的 国 际 权 益 上 利 于。 这 样  
 做 的 目 的 是 为 了 提 高 动 作 起 动 的  
 力 量， 以 便 在 战 争 中 使 用。

与侧型相比,其是绝对细胞  
的,几乎不随细胞型的变化而变  
化,其数量与细胞型无关。



与面对较强的对手时，李小龙的出手抬了起来。这里要注意的是，他的肘腕依然下垂，以严密地保护前身的中部。此肘的预备姿势，可说是严谨而完美的。除了手型，李小龙生出的肘臂，即跟只是电影中的噱头，是为了好看而已，并无任何实用价值。相应的，却容易使手指受攻，因此读者千万不要模仿模仿（图9）。



## 第二章 步 法

优秀的步法 是搏击的基础，在搏击中 步法应该是一份轻松自如而有力的，并能在一瞬间向任何方向迅速移动，而且动作要敏捷。

### 步法的作用

1. 正确的步法，可以在行动中保持良好的平衡。
2. 可以保持最佳的距离。你可以任意击打对手，而对手根本攻击不到你。因为在运动中的目标要比固定目标难打得多。熟练地运用步法，可以减少被迫的格挡防守，可以避免许多攻击，同时又控制身体做好了反击的准备。
3. 可以迅速地接近对手，摆脱困境，并保存体力，以便做出更有力的进攻。
4. 步法运用的目的是用最少的动作来取得最有效的速度和结果。移动时只要能避开对手的进攻或实现自己的攻击就足够了。要充分保持自己的体力，而消耗对手的体力。

步法的训练 一定要与出拳及腿法训练一起进行。在训练中 要做到自然、放松、舒适。要学会区别在生活中的舒适感和运动中的舒适感。要灵活机动、沉着冷静，绝不能使自己处于僵硬紧张的状态之中。

### 步法的运用

1. 在实战中要随时保持戒备势的步型，全身放松，以保证起动迅速，并有良好的弹性和韧性。
2. 由于实战的情况是在不断变化的，要适应这种复杂的环境，就必须把各种步法配合连贯地运用。因此在训练中就要时进时退、时左时右，进行综合的步法训练。
3. 实战中，不要做不必要的大幅度移动，特别是在防守时，因为防守不是逃跑，而是为了更好地攻击。如果移动太大，则会失去反击的机会，且消耗了体力。
4. 在练习步法时要细心体会自己的重心，把握好平衡，培养高度灵敏的距离感。
5. 在熟练掌握各种步法的基础上，尽量做到综合运用各种腿法、手法，提高全身的协调能力。

## 第一节 滑 步

在运动中不要使用交叉步或跳步，而要用滑步。不断保持平衡和防御的状态，可以随时向任何方向迅速地移动身体。对于进攻或防御来说都保持完美的姿势。脚跟微抬起，以两脚的前掌高度敏感地滑动。双膝微屈而放松。移动脚不要死死钉在地上。在迅速启动或突然移动身体时，移动脚要轻而自然地抬起4厘米左右。开始时，可能会感到动作笨拙，速度很慢，但只要每天坚持练习，就会提高速度，并且得心应手。



## 一、前滑步

1. 预备姿势 2. 前滑步 3. 前滑步 4. 前滑步 5. 前滑步 6. 前滑步 7. 前滑步 8. 前滑步

图 10-1-1 前滑步 (正面观)



图 10-1-1 前滑步 (正面观)



图 10-1-2 前滑步 (侧面观)



图 10-1-3 前滑步 (后面观)





## 实战中前滑步的运用:

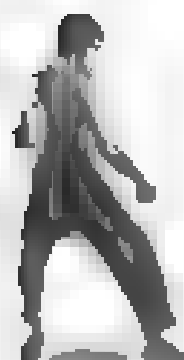


图 13

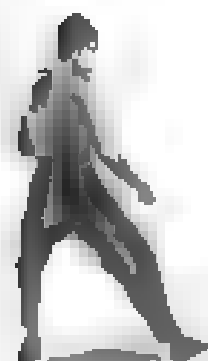


图 14

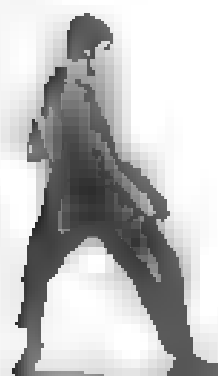
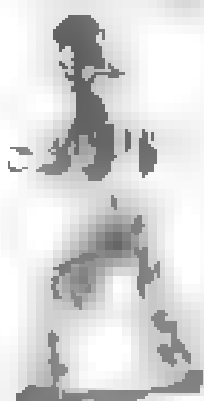


图 15

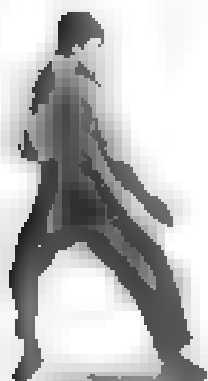
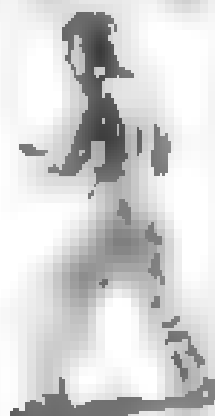
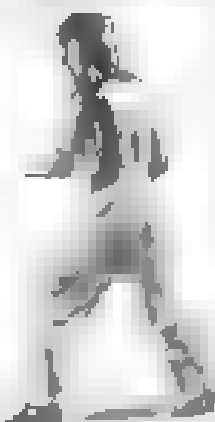


图 16



### 1. 用前滑步调整与李之间的位置

当李小龙面对对手时, 处于戒备姿势时, 双方处于中间位置。为了安全迅速调整自己与对手的距离, 李小龙动用了前滑步。如图 13。

向前心几乎没有任何变化, 如图 14, 李小龙向前伸步如图 15。

随着向前伸步, 身体重心亦向前侧向前移动, 重心向前之图 16。

向前几乎在同一时间内重心和全身恢复初始的戒备姿势。在此整个过程中, 李小龙始终保持身体的平衡。如图 17。



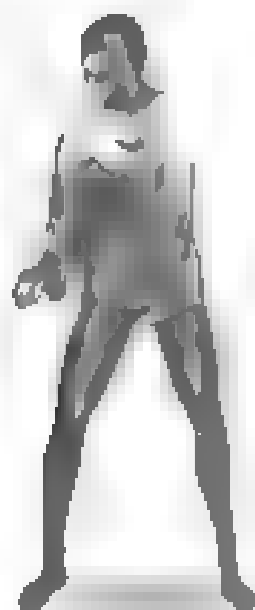


## 2 用前滑步迅速突破对手的防线 达到迅速攻击的目的

双方以戒备势站立。由于对手较为高大，故李小龙保持中远距离，在对手右侧上，对方从原地直膝及前足触不到李小龙的，而李小龙若要攻击对方，也必须迅速接近对方而后方可进行（图 7）。



图 7



对方冲前直膝攻击时，李小龙没有后退或后翻闪避，而是直接向前逼近，迎「上去」而闪（图 8）。

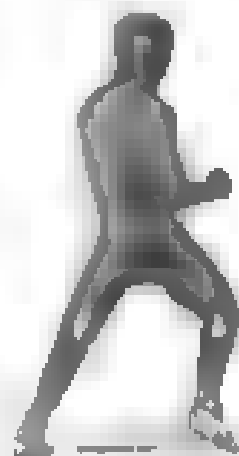
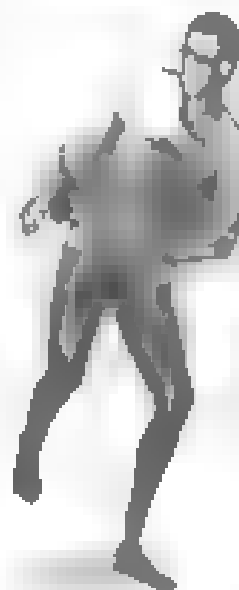


图 8



李小龙见对方直膝冲前，李小龙大步向前迈出，同时右手膝起准备攻击对方（图 9）。



图 9



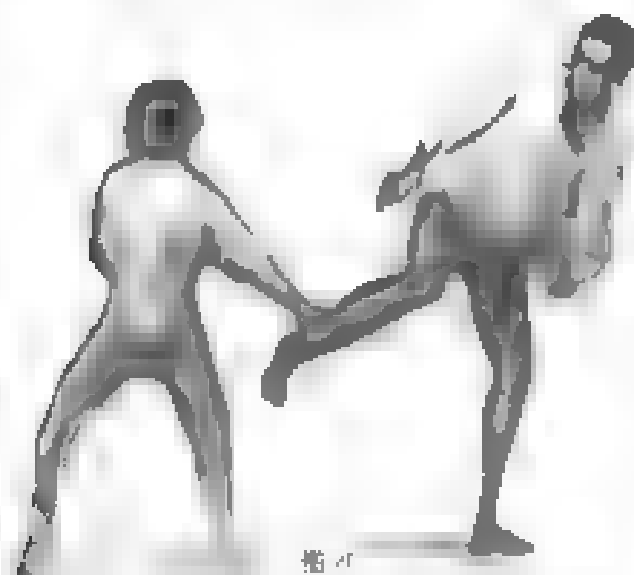


图 10

★ 脚在落地的一瞬间  
脚已滑过（图 10）



图 11

★ 在左脚落地之前，左  
脚已经并给膝盖向前滑动（图 11）



李小龙的左脚在落到对手身前的同时，右手掌已经击中了对方身体的中部。而此时，李小龙的左脚是没有任何落地。在此过程中，李小龙滑动的速度非常之快，对手绝不可能一脚落地后，左脚再滑动。在这突进的过程中，

右掌、左脚、右脚、左脚

力量，双脚同时向前移动的，但这并不是向前跳跃。李小龙的身体重心在整个过程并无上下起伏，双脚始终贴地向前滑动。滑动，至为。





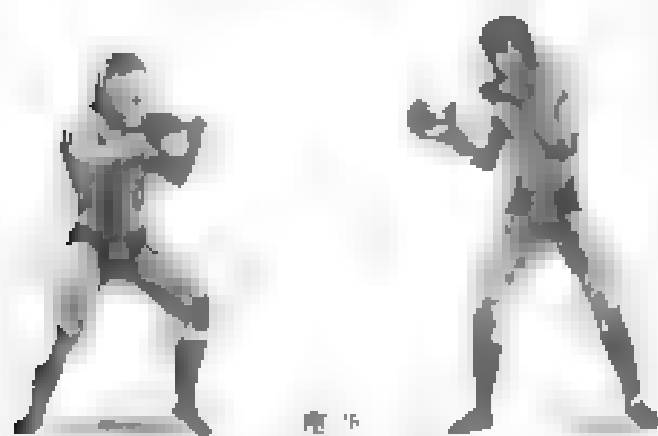


图 23

双方以戒备姿势站立 并处于对峙状态 图 23

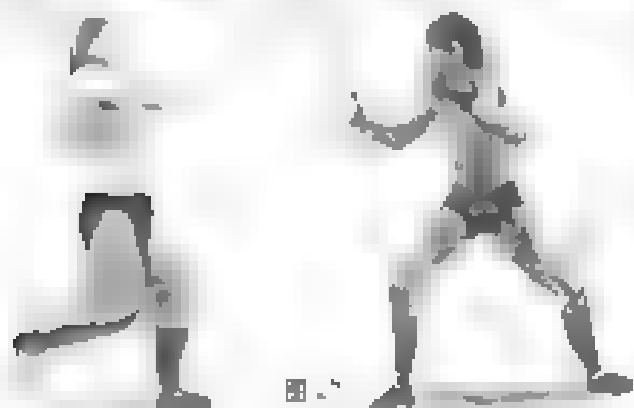


图 24

对方冲前虎扑时，李以左脚后退一步 降低重心 同时身体向后，



图 25

中 保持戒备姿势 在对方冲前虎扑时，李以左脚后退一步 降低重心 同时身体向后，

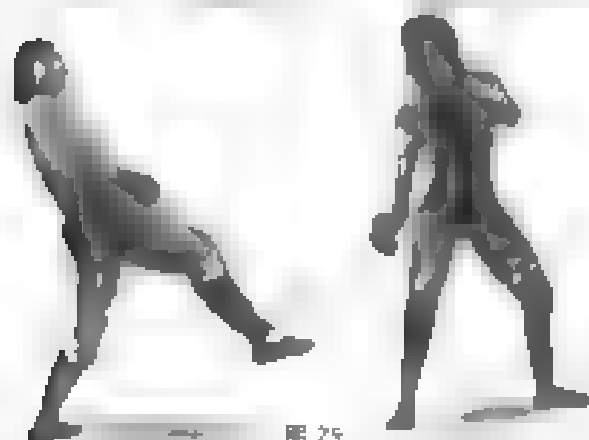


图 26

双脚落地 保持戒备姿势 图 26

## 后踢步在实战中的灵活运用

李小龙以威高势站立，对手身体前冲，月起后便准备攻击（图30）



图 30

李小龙迅速向前踏地，以后腿踢踢击，带动身体重心后移以避开攻击。同时抬起前手准备反击（图31）



李小龙并未阻挡对方的进攻，对方的腿绕过李小龙的前手，继续攻向李小龙。此外，对方已冲近李小龙身前，并保持着对身体的控制，因此很有可能连续攻击，故李小龙及时躲闪，躲过攻击（图32）





图 33

重心落在后腿上，同时左脚脚尖向外侧倾斜，以避免对手的进攻。因此，重心落在后腿的早期基本训练动作是无效的，但这决不是身体上下起伏的向后“跳跃”，而是逐渐加宽地面向“滑行”，这样可以有效控制身体。（图 33）



图 34

同样，图 34 中两人的位置关系与图 33 作比较，对手的位置并未改变，而重心通过其灵活的左腿有效地调整到了自己的身体重心控制的范围。

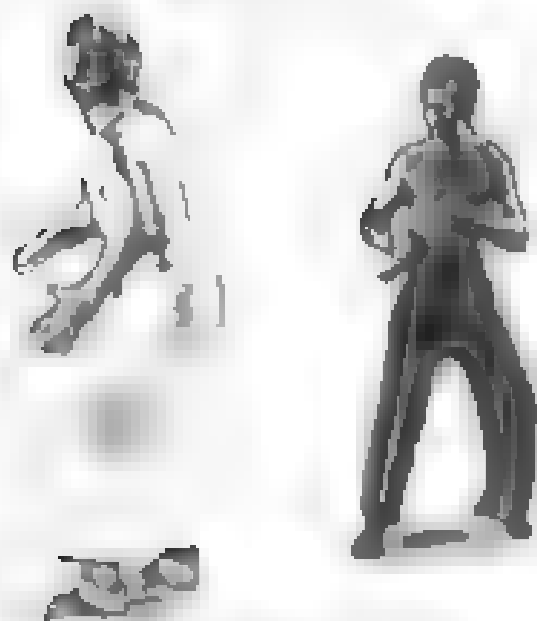


图 35

在图 35 中，小老的身体似乎失去平衡，但她立刻通过一个极细微的踏步迅速恢复到戒备势，以应付敌人的新一轮攻击。（图 35）



## 第二节 快速移动

## 一、快速前进

以我輩之輩。高第何所校。

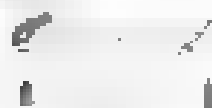
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

11

5. 價 中 間 商 引 入 後 的 效 果 如 下 表 所 示 。

Copyright © 2007 John Wiley & Sons, Inc.

2019



11/14/11 11:11 AM





## 快速后退在实战中的运用

对方以威猛势攻击时



图 43

对方前冲猛攻扑倒，拳小起  
防前脚踢击对方膝，腰无自  
防，同时伸前手准备防击

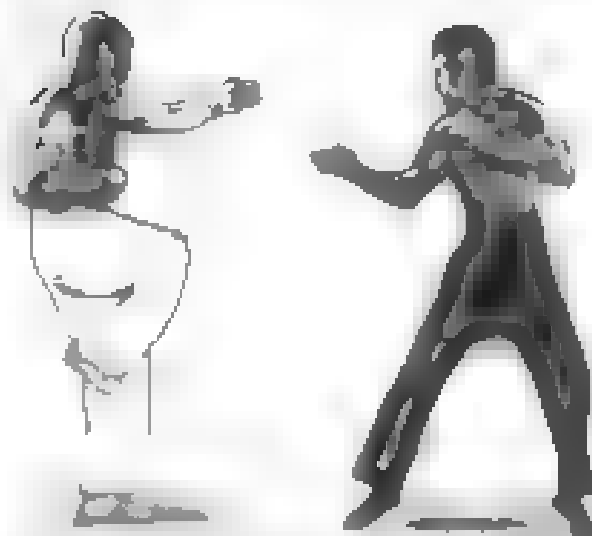


图 44

对方扑下时

右脚尚未完全落地时，左脚  
已离开了地面。此时此不  
可能同时落地，此时，  
是身体上下起伏的“跳  
跃”，而是迅速而平稳地向后  
“闪”（图 45）

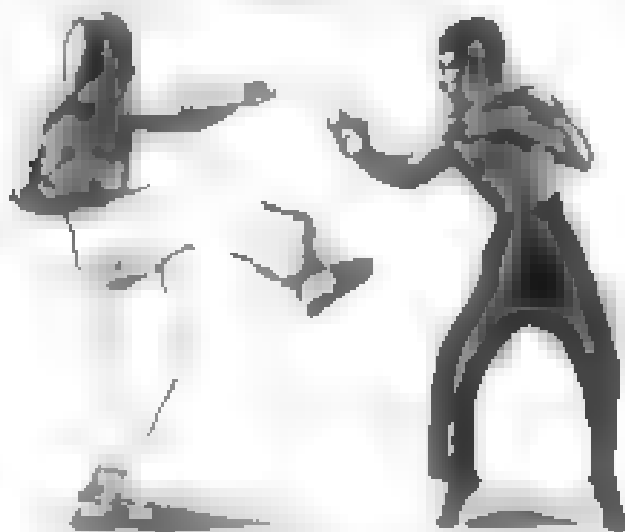
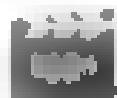


图 45



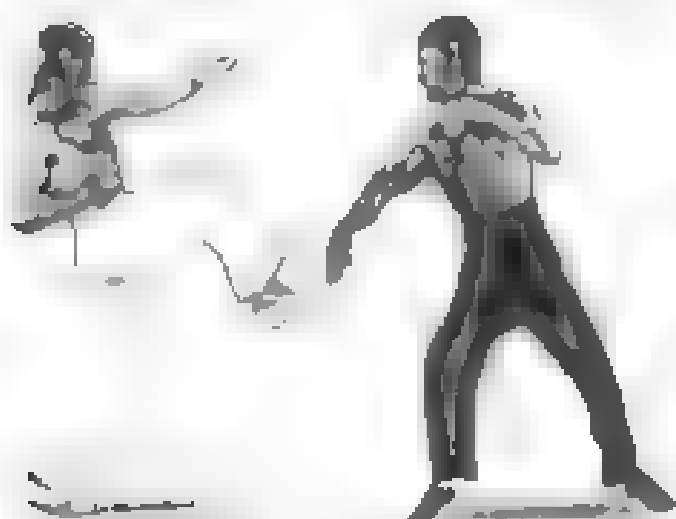
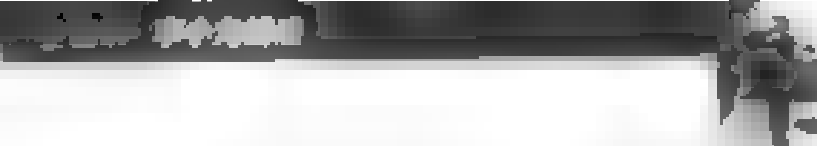


图 40

李小龙此时已刚过了一步，同时又向后迈出了半步，同时李小龙的左脚也成功地为右脚作了垫步，尔起左脚攻击（图 41）

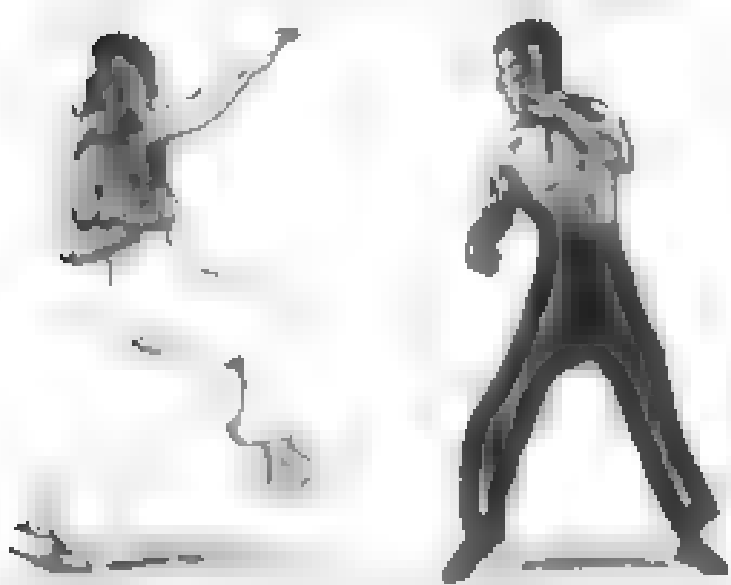


图 41

在整个过程中，李小龙始终保持如前所述，双手严密地保护着身体，保持雷声阵阵的态势。面对对手持续的进攻，李小龙突破快速反击（图 42）

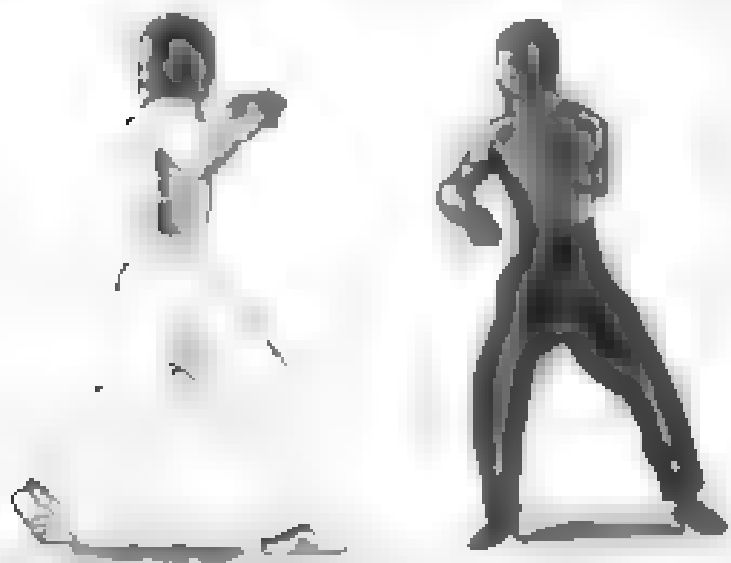


图 42

李小龙前脚击退对手时，而几乎在同一时刻，后脚也已向后迈出了半步。看上去仿佛是双脚同时向后滑动（图 43）



自左转身时被踢生命的  
刹那，李小龙从——前  
——中。

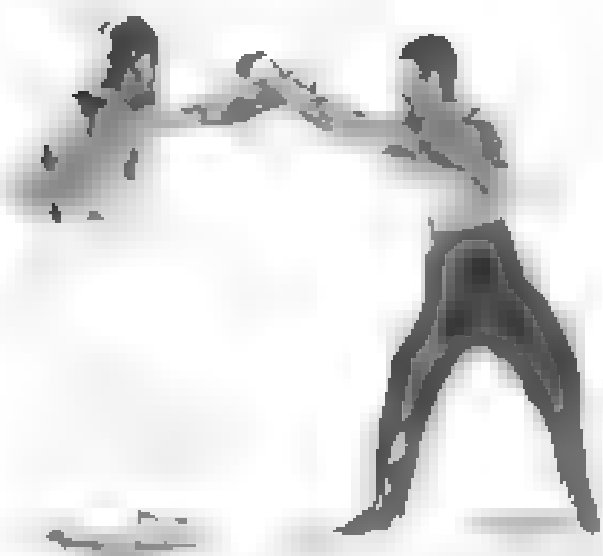


图 43

当时李准备转身时，从  
——前进速度极慢，——李  
——。

在此过程中，李小龙向——转  
身（图 44）。李小龙向——转中  
滑动了大约 3 米。在这全部过  
程中，李小龙——自左——以——脚的  
脚尖滑动，而脚跟始终没有离  
地。这样使左脚及腿是平全身  
重心向前移动，李小龙——从而  
从而动作更迅速，反应更敏  
捷。身体重心——。

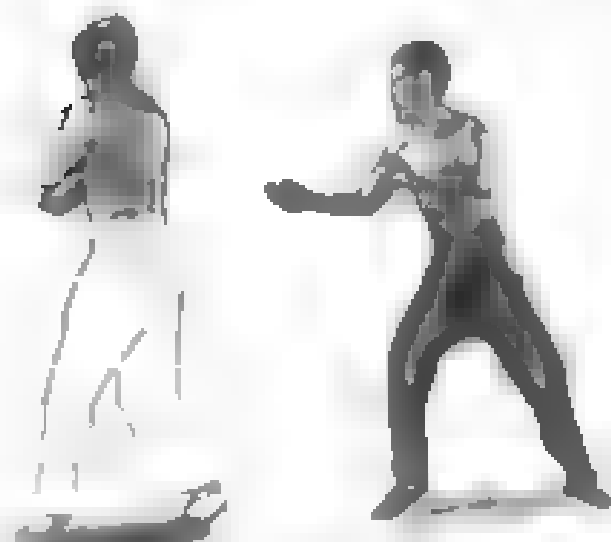


图 44

自转身过程中，李  
小龙立刻抓住这——机会，迅速  
——。——李小龙——的  
左腿——身体——理——准  
备（图 51）。



图 45





## 第三节 疾步

动作要领：疾步，即快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。

动作要领：疾步，即快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。

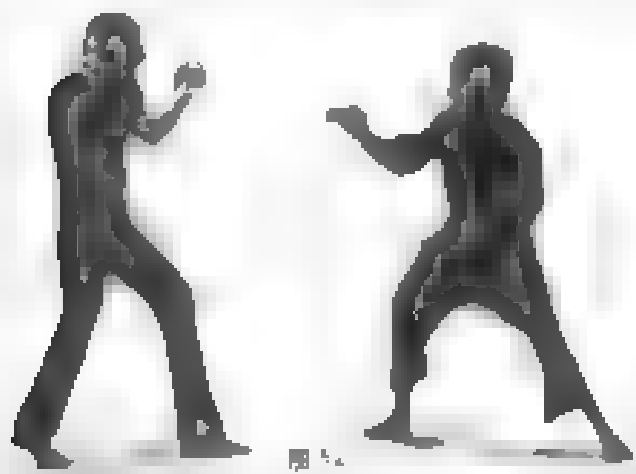


图 5-1



图 5-2

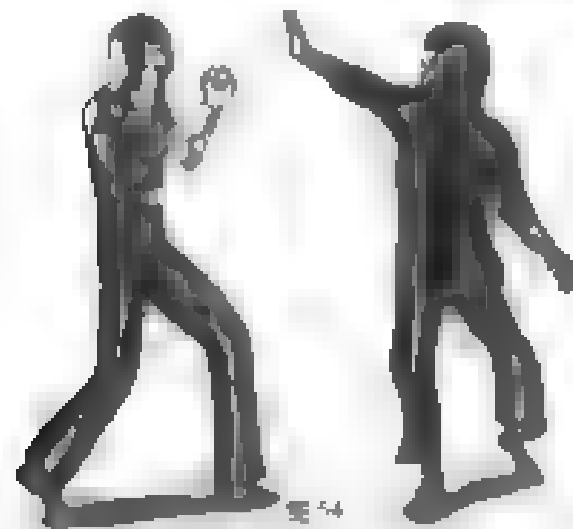


图 5-3

### 一、向前疾步

向前疾步多用于快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。

向前疾步多用于快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。

向前疾步多用于快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。

向前疾步多用于快速移动。其要领是：身体前倾，重心前移，两腿交替向前迈大步，手臂自然摆动，保持身体平衡。



右手握大蛇尾的蛇头倒栽，左手伸  
·骨动· 脚 能会伸到前方，多

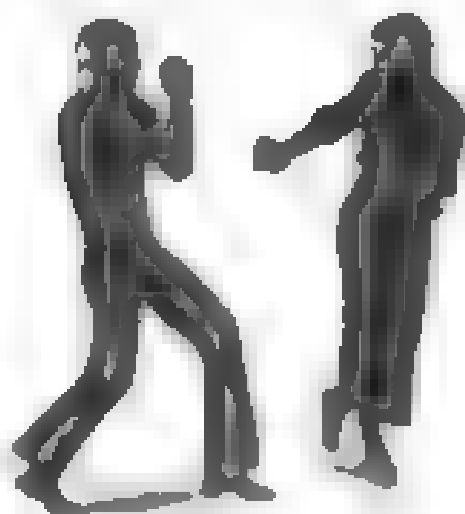


图 52

李小狼的左脚向前踢出，右脚向后踢出。  
·骨动· 右脚向前踢出，左脚向后踢出。  
·骨动· 左脚向前踢出，右脚向后踢出。  
·骨动· 右脚向前踢出，左脚向后踢出。  
·骨动· 左脚向前踢出，右脚向后踢出。



图 53

在左脚落地时，右脚做倒栽的动作。  
·骨动· 左脚落地后，右脚立即落地，做倒栽动作。  
·骨动· 右脚落地后，左脚立即落地，做倒栽动作。  
·骨动· 左脚落地后，右脚立即落地，做倒栽动作。  
·骨动· 右脚落地后，左脚立即落地，做倒栽动作。



图 54

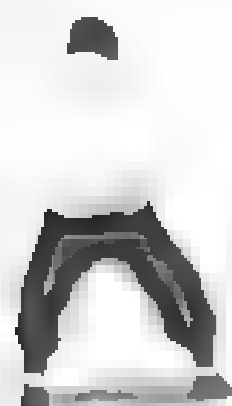


图 54



图 55

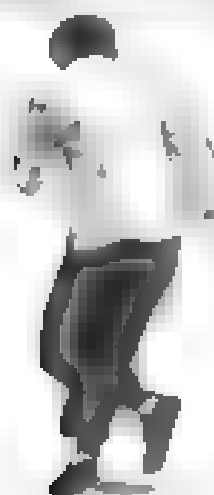


图 56



图 57

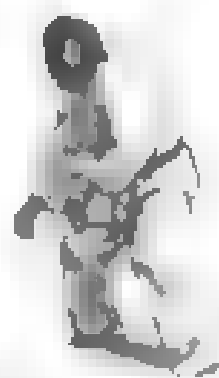


图 58

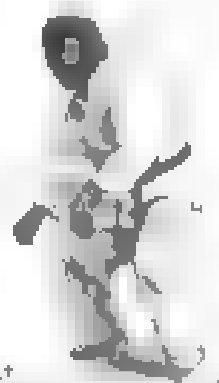


图 59

## 向前移步 背面



向前移步之前，重心落在  
脚上，此时到了前脚的后面，重心

重心完全在前脚上，此时

时，重心完全在前脚上，此时

[illegible]

《淮南子·齐俗训》：“故圣王治民，先其心，而后其地。以自陈地山田的因，咸安计算，令其平也，民而安于其家。”



起来。在书面的“冲口即路”

郭煥曰：通 處是針 不常可也  
郭煥曰：要把兩手服侍在股肱四  
郭煥曰：置 柱處力果中自先決也

当确定了用正确的姿势来完  
成非动作之后，再加上手的动作。如  
握乒乓球拍和使球在空中飞行时球拍

所起類，陽子不能做太多人的空城。不要使他們向前視狀。不要做個陽子。不要使他們向前視狀。不要使他們向前視狀。

● 仍將不斷進行 內陸多增加糧食  
和牧草

## 二、向后疾步



图 54

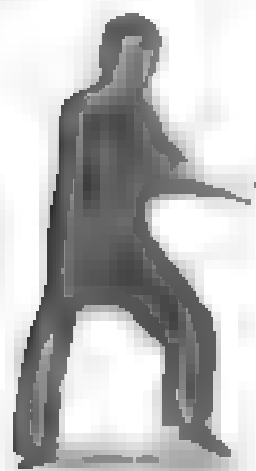


图 55

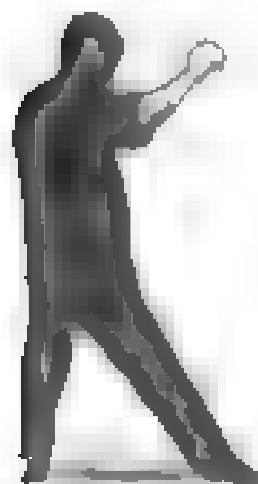


图 56



图 57





图 1-1-1 练习 1  
 图 1-1-2 练习 2  
 图 1-1-3 练习 3

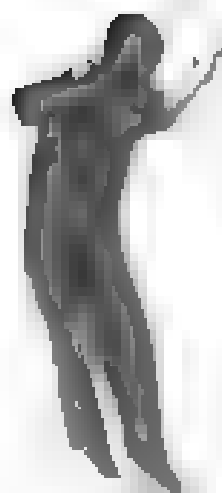


图 1-1-1

图 1-1-4 练习 4  
 图 1-1-5 练习 5  
 图 1-1-6 练习 6

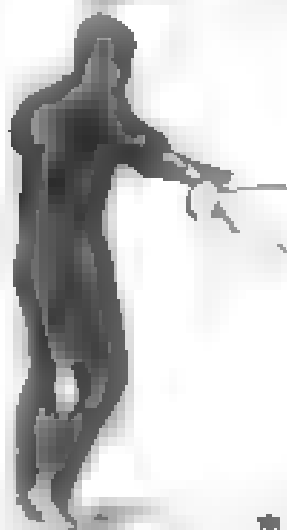


图 1-1-4

图 1-1-7 练习 7  
 图 1-1-8 练习 8  
 图 1-1-9 练习 9

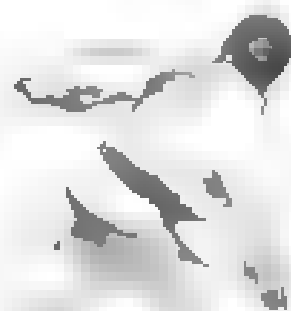
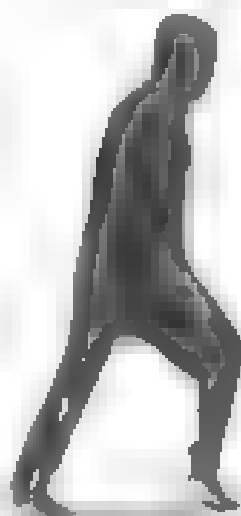


图 1-1-7

## 成步的练习

图 1-1-10	图 1-1-11	图 1-1-12	图 1-1-13	图 1-1-14	图 1-1-15	图 1-1-16
图 1-1-17	图 1-1-18	图 1-1-19	图 1-1-20	图 1-1-21	图 1-1-22	图 1-1-23



## 第四节 侧 步

侧步是身体向右侧或左侧运动时产生的步法。侧步的动作可以有效地躲闪对方的进攻。侧步分为右侧步和左侧步两种。侧步的动作要领是：身体向右侧或左侧运动时，左脚或右脚向右侧或左侧迈出一步，身体重心随之移动，右脚或左脚随之迈出一步，身体重心随之移动，左脚或右脚随之迈出一步，身体重心随之移动。

侧步的动作要领是：

1. 侧步

2. 侧步

3. 侧步

侧步的动作要领是：身体向右侧或左侧运动时，左脚或右脚向右侧或左侧迈出一步，身体重心随之移动，右脚或左脚随之迈出一步，身体重心随之移动，左脚或右脚随之迈出一步，身体重心随之移动。侧步的动作要领是：身体向右侧或左侧运动时，左脚或右脚向右侧或左侧迈出一步，身体重心随之移动，右脚或左脚随之迈出一步，身体重心随之移动，左脚或右脚随之迈出一步，身体重心随之移动。



图 1



图 2



图 3

左侧步（以右手在前的戒备姿势为例）

左侧步的动作要领是：身体向左侧运动时，左脚或右脚向左侧迈出一步，身体重心随之移动，右脚或左脚随之迈出一步，身体重心随之移动，左脚或右脚随之迈出一步，身体重心随之移动。左侧步的动作要领是：身体向左侧运动时，左脚或右脚向左侧迈出一步，身体重心随之移动，右脚或左脚随之迈出一步，身体重心随之移动，左脚或右脚随之迈出一步，身体重心随之移动。



图 4



图 5



图 6



## 第三章 腿 法

### 第一节 腿法概述

#### 腿法概述

腿比臂长，故可以缩短的时间和距离。

2 腿法的力量大，在关键时刻往往能发挥出强大的威力。

3 腿法的攻击比较隐蔽，可以出其不意，攻其不备。

4 要想阻止腿法是非常困难的，有时虽然及时做了防守动作，但仍难免被踢击的余力所伤。在训练中，要注意起脚、落脚和恢复到戒备势。要学会在各种情况，都能控制身体平衡的本领。这样就可以在前进、后退、左右迂回等各种运动中，自如地从高、低或水平的高度上起腿踢击。

#### 腿法训练要求

1 需要要有顺畅而且有力的感觉，不断地练习，不断地做辅助训练。

2 出脚时要能随时踢向任何高度。

3 出脚时快速而精工精细。

4 动作流畅而快速。

5 直接而瞬间攻击至目标。

6 能与各种手法、步法、身法等配合。

7 踢法正确且准确。

#### 腿法攻击技术要领

1 出脚前，保持全面的戒备势，并使精神及肌肉充分放松，以保持顺畅的出脚速度。

2 出脚时，放松，脚法精纯敏捷，精神适度放松，身体保持顺畅的出脚速度。踢出的腿要精简利落，由最直捷的路径击中对手要害部位，迅速出击如眼镜蛇般令敌防不胜防。双腿始终盯着对手的面部，而不是看要踢击的目标，这样可以隐蔽进攻意图，使对手难以防御。

3 变招时，要眼观八方，密切注意对方的举动，身体保持平衡适当，要始终保持严密的防守。

4 保持击中目标时，攻击的动作和作用点要正确，时间要适当，劲力要自然有力地发出攻击，要有穿透对手的感觉，而将力量止于表面，同时还要严密地防护自己，并保持平衡。

5 攻击后，要快速回防，迅速恢复成戒备势，以准备下一个回合的搏击。随时保持细心的警戒，来加强动作的敏捷。

#### 腿法攻击技术要领

1 自己的攻击万一失手，需要能快速躲开对手的反击，身体不要失去平衡或控制，要保护好自己易受反击的身体部位。

2 能快速突进一段较长距离，使对手防不胜防，要能快速、精简、控制良好地做动作。

3 动作要令对手难以预料，在对手全无心理或身体的准备下攻击。

4 一旦攻击对方，一定要有快速且全力地击出。

5 尽量趋近对方出脚，踢脚时前进到适当的距离，以有效地运用各种腿法。

6 脚法要运用得象手法般自然完美，踢击时强劲有力。

## 第二节 侧踢

### 一、低位侧踢

#### 【动作要领】

预备：左脚在前，右脚在后，身体直立，两臂自然下垂，目视前方。

动作：左脚不动，右脚向后撤步，身体重心后移，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，身体直立，目视前方。

要领：踢腿时，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，身体直立，目视前方。

收腿：左脚不动，右脚向前收腿，身体直立，目视前方。

还原：左脚不动，右脚向后撤步，身体重心后移，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，身体直立，目视前方。

注意：踢腿时，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，身体直立，目视前方。

呼吸：踢腿时，吸气；收腿时，呼气。





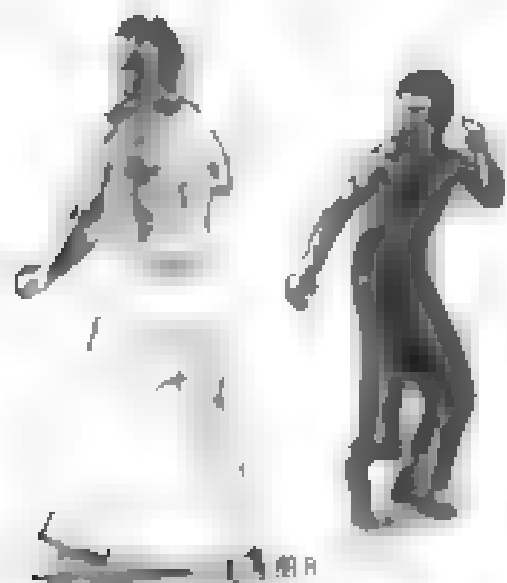


图 81

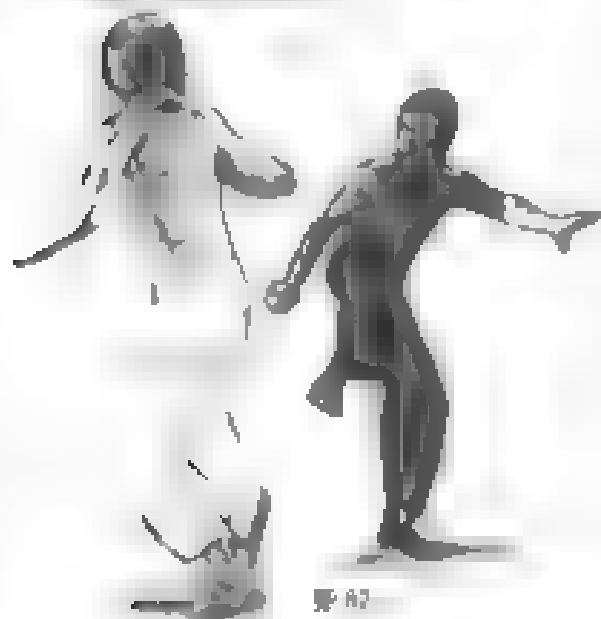


图 82

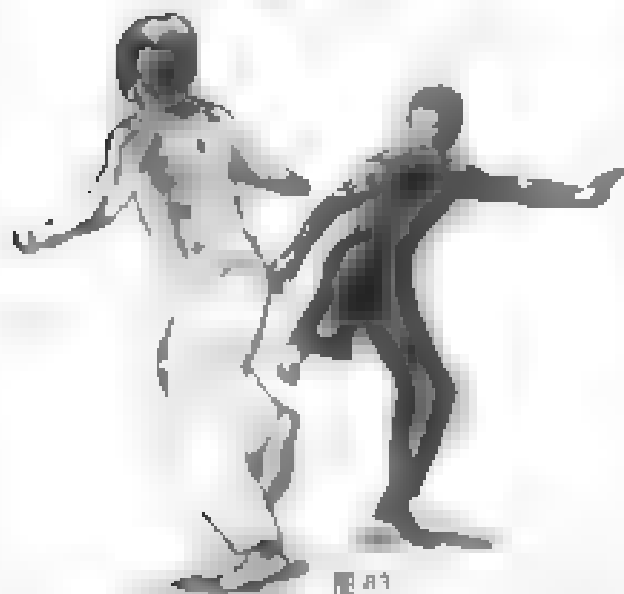


图 83



图 84 图 85 图 86 图 87 图 88 图 89 图 90 图 91 图 92 图 93 图 94 图 95 图 96 图 97 图 98 图 99 图 100





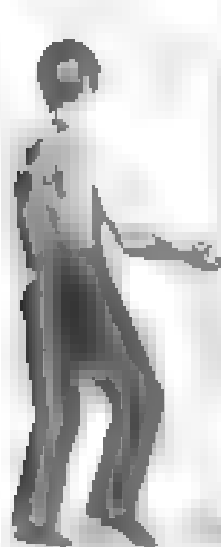


图 62

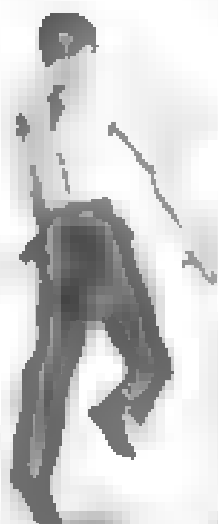


图 64



图 66

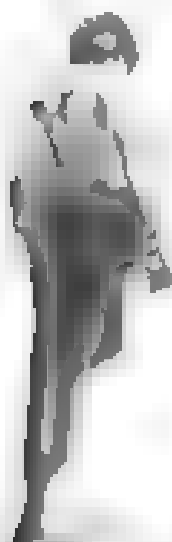


图 68

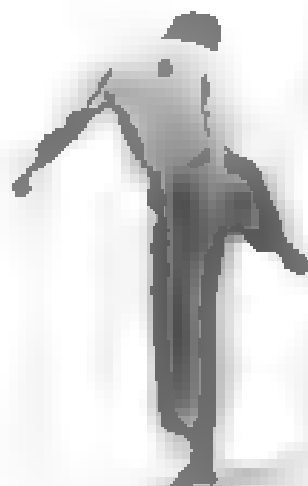


图 70

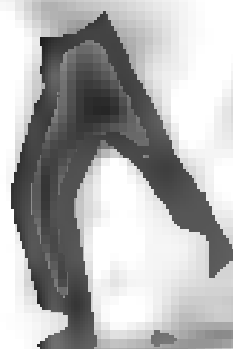


图 73



图 75

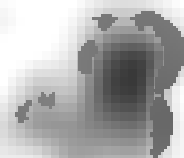




图 8-1-1

图 8-1-2

图 8-1-3

图 8-1-4

对于未来格斗动作，应  
早做准备，在格斗中时，  
应起前脚踢中对手，  
膝盖在格斗中时，应  
向上身倾斜，保持安全自  
然距离。

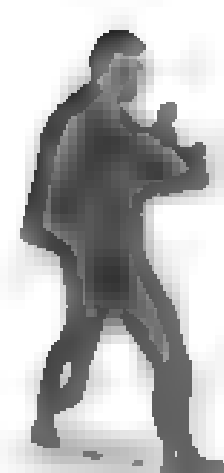


图 8-1-2

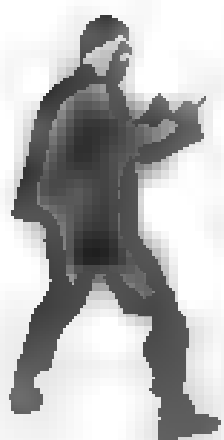


图 8-1-4

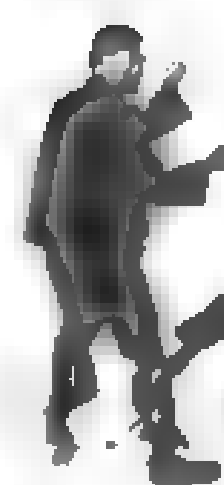


图 8-1-6





图 8

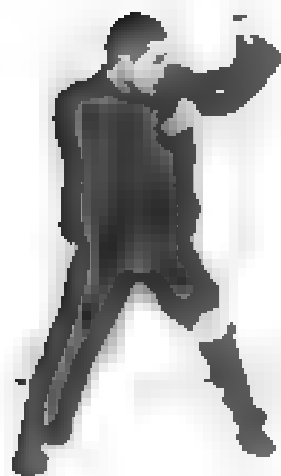


图 9



图 10



图 10

图 10

图 10

## 二、中位側踢

5	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### 动作要领

[illegible]

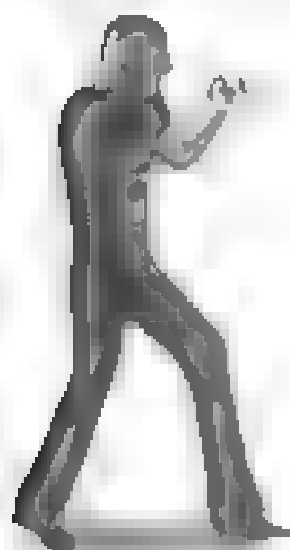


图 99

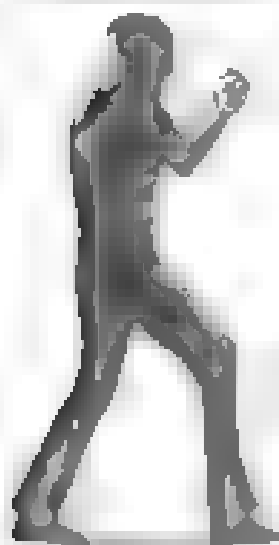


图 100

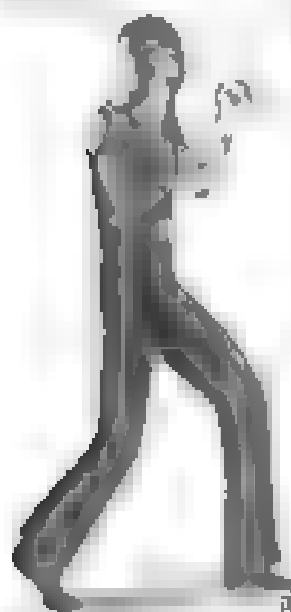


图 101

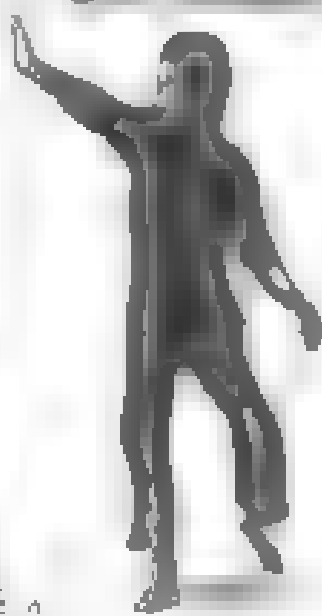


图 102

图 103

图 104







图 102

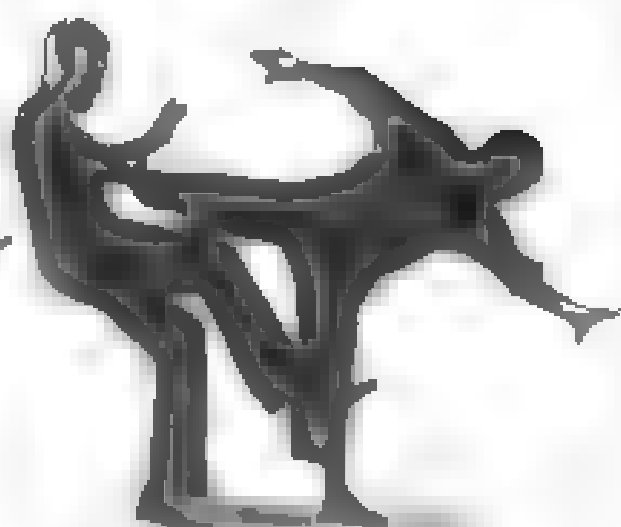


图 103

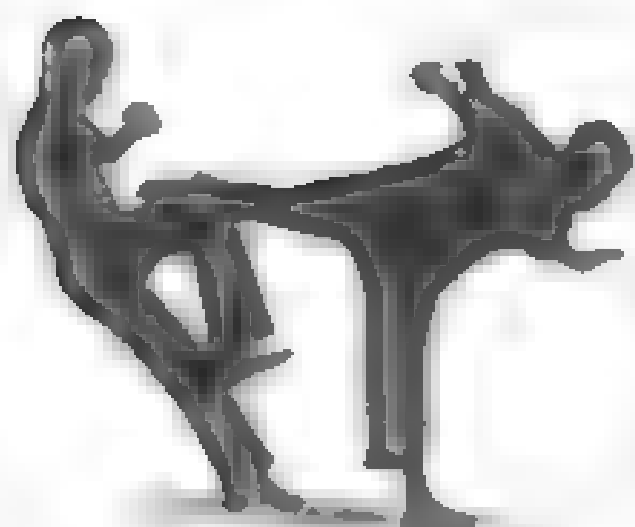


图 105

从(图99)到(图103), 臂上足是一个非常复杂的过程, 但事小是顺势下来, 快速且迅速。整个动作的完成用了不到一秒钟。

此例中, 图104, 至(图108), 是尤其值得注意的, 请一思之。

是在后脚落地后, 拿小人的身体, 冲线两冲, 脚腕就卡少(同时下压), 20 厘米, 这使与对方的力量完全作用, 「对下身上, 具有了很大的穿透」。

是从(图105)到(图108)的, 从(图105)到(图107), 到(图108)的, 进。是转腰的, 使得全身动作, 得到整体的「力」, 全身力量, 都集中在「力」, 并在发力的一瞬间产生出「强大的爆发力」, 加大了拿对手的「力」。



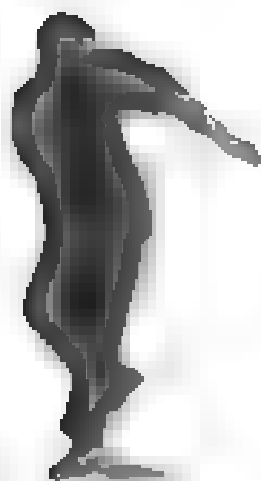
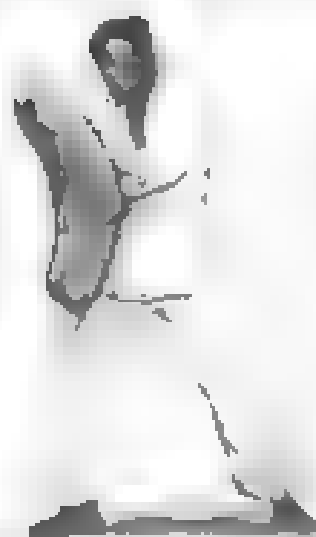


图 9-9



重心落在左脚上，双手、左腿向前伸，右腿向后伸到了左脚的前面，使



图 9-10



身体重心保持平衡(图9-11)。



图 9-11



重心落在右脚上，双手、右腿向前伸，左腿向后伸到了右脚的前面，使





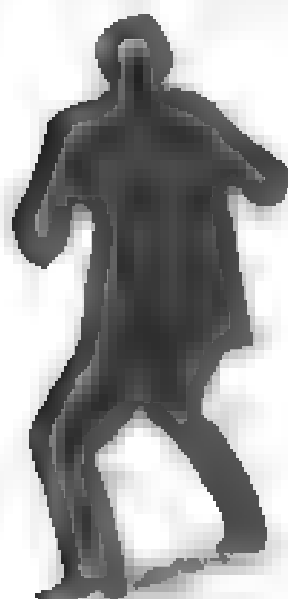


图 4-1-5



图 4-1-7

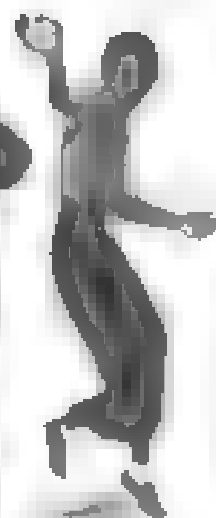


图 4-1-5

图 4-1-6

图 4-1-7

图 4-1-8



图 4-1-9



图 4-1-10

图 4-1-5

图 4-1-6

图 4-1-7

图 4-1-8

图 4-1-9

图 4-1-10

图 4-1-5

图 4-1-6

图 4-1-7

图 4-1-8

图 4-1-9

图 4-1-10

图 4-1-11

图 4-1-5

图 4-1-6

图 4-1-7

图 4-1-8

图 4-1-9

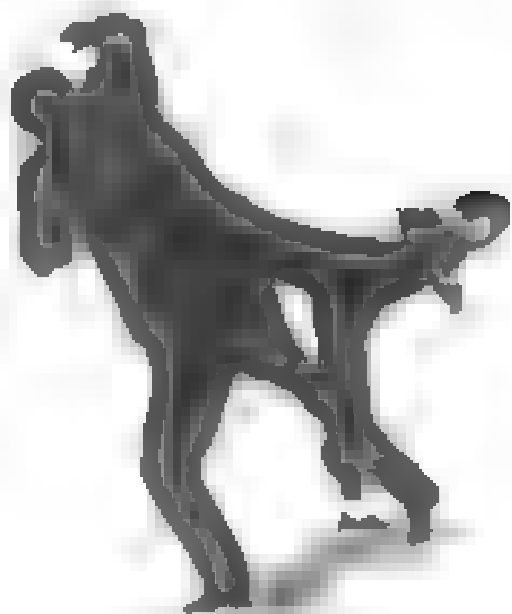
图 4-1-10

图 4-1-11





115



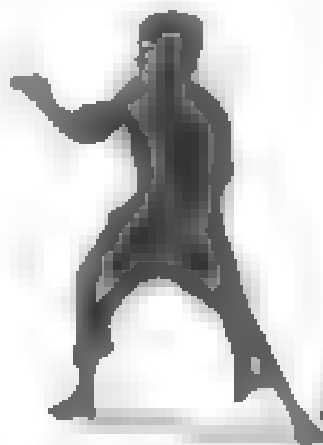
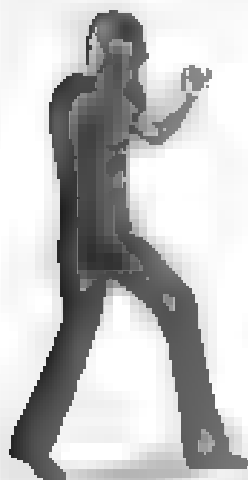
120

● 上肢肌力训练：上肢肌力训练，可采取俯卧位，双臂伸直，掌心向上，缓慢抬起双臂，保持10秒，重复10次。

出 版 社：中国文联出版社  
定 价：18.00元

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

一个宝号是身体重心的由中至侧 至后 侧至中



22



“我们正计划，在明年春天，在柏林建造一座新的歌剧院，它将是欧洲最大的歌剧院之一。我们计划建造一座新的歌剧院，它将是欧洲最大的歌剧院之一。我们计划建造一座新的歌剧院，它将是欧洲最大的歌剧院之一。”



图 23

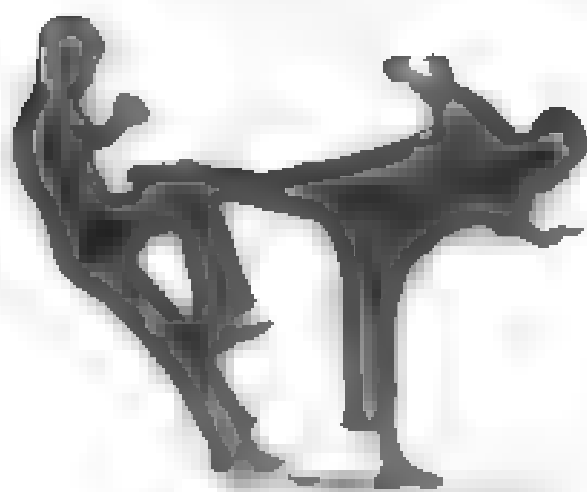


图 24

在空中滑翔时，双腿前伸，身体重心前移，重心落在前脚掌上，此时身体重心落在前脚掌上，重心落在前脚掌上，重心落在前脚掌上。

第一个变化是上身与下肢的开、收、放。

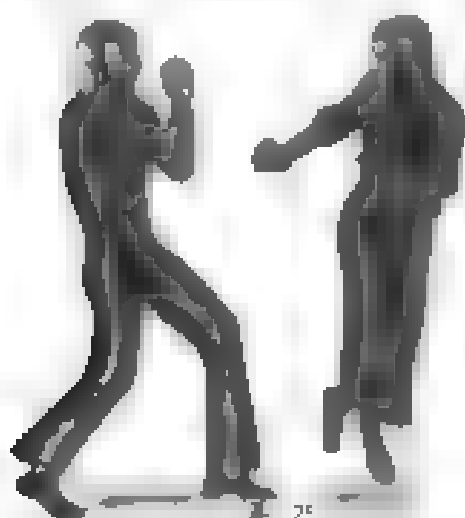


图 25



图 26

即发出冲踢之前，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。

在发出冲踢之前，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。在发出冲踢之前，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。在发出冲踢之前，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。

在发出冲踢之时，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。在发出冲踢之时，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。在发出冲踢之时，上身与下肢保持正常的上下位置（图）。

## 第六步 变化是局部的收缩、展、转

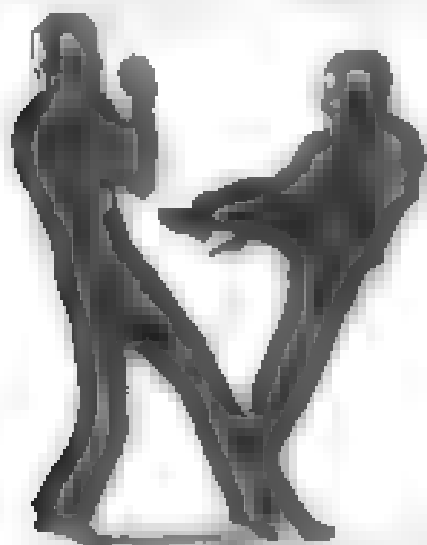


图 28



图 29

在收缩时，前、后部收缩（图 28）

伸直+转之时，腹部收缩（图 29）

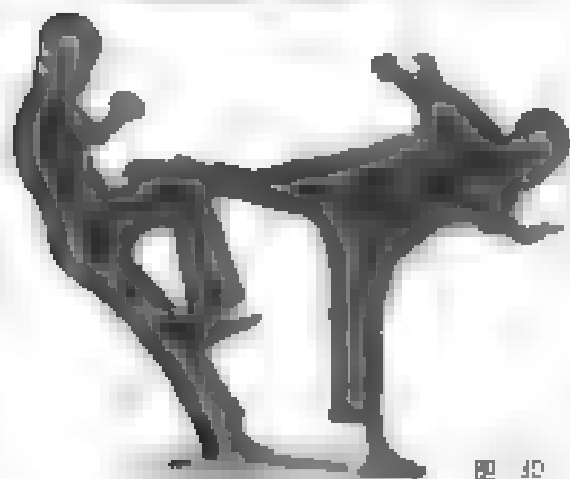


图 30

在发力的刹那，收缩（图 30）

在发力的刹那，收缩（图 30）

## 距离的变化

在发力的刹那，收缩（图 30）

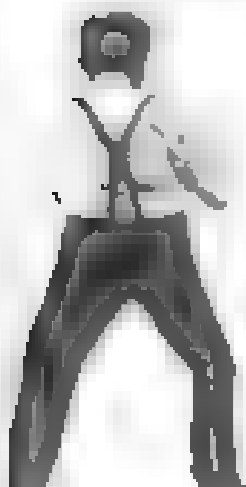


图 31

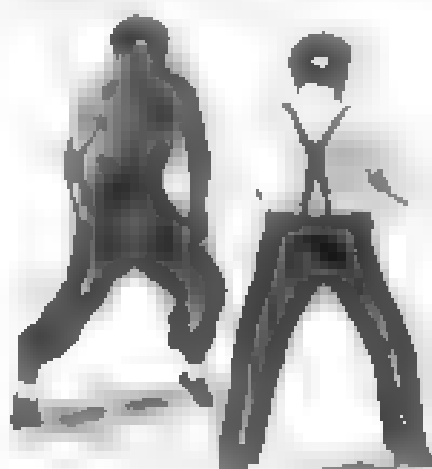


图 32

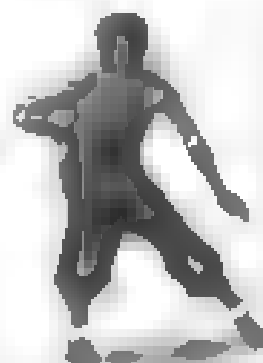




图 13-1



图 13-2

李小龙左手向左侧划，带动身体后移，右脚蹬地，左脚向前滑步，左脚蹬地，右脚向前滑步，左脚蹬地，右脚向前滑步（图 13-3）。

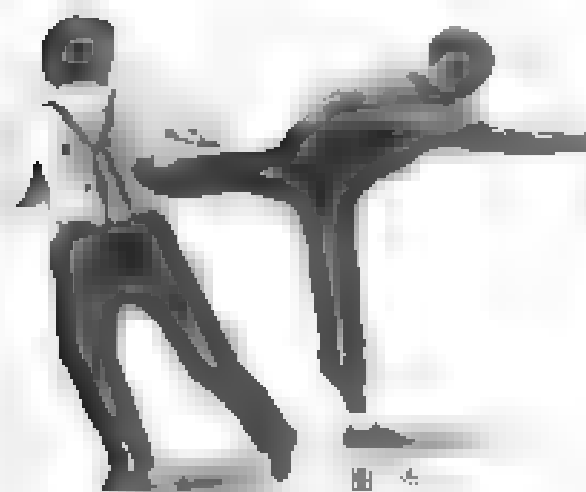


图 13-4



图 13-5

左脚蹬地同时，李小龙左脚后踢，右脚蹬地，左脚蹬地，右脚蹬地，左脚蹬地，右脚蹬地（图 13-6）。

（图 13-7）

李小龙左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢（图 13-8）。

李小龙左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢（图 13-9）。

李小龙左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢（图 13-10）。

李小龙左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢（图 13-11）。

李小龙左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢，左脚后踢（图 13-12）。





Figure 4



140



Figure 1



47

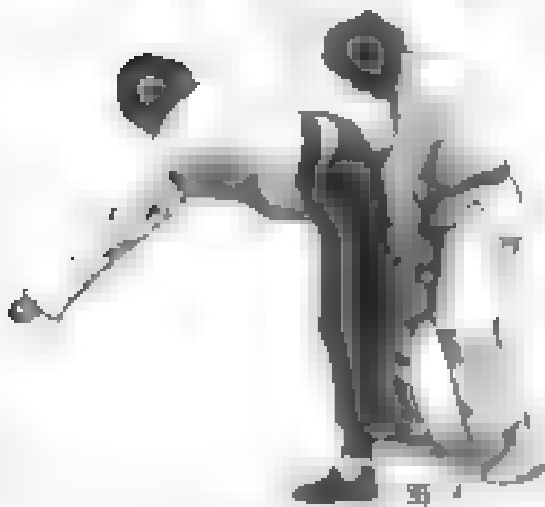
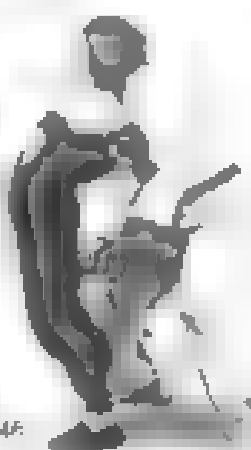
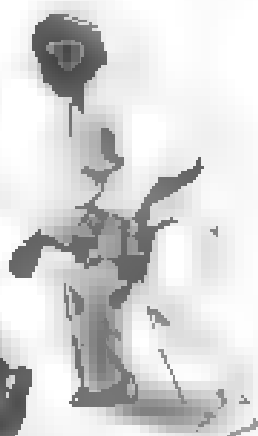
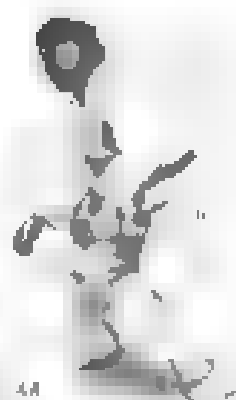
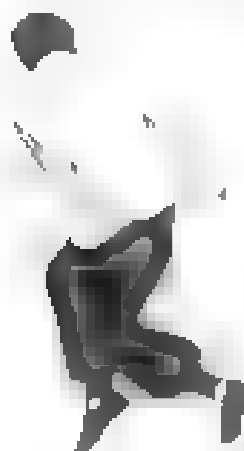
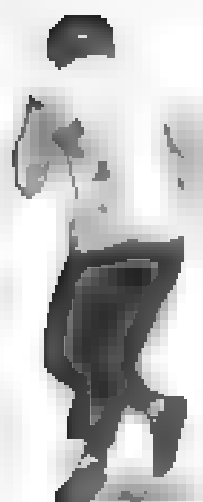
在弗小董兩臂高舉之際，他的身體已經越過障礙，伸向了身體的後方。

李小龙在空中滑行了很长的一段距离。在此过程中，他的两腿尽力伸展，以便在对地面产生

也。多脚虎的脚，他的身长是7—8厘米，眼睛小，鼻子细，嘴巴也——有牙，还有……

4. 大 學 學 生 會 議 決 議 案 的 議 程 和 議 案 內 容 均 在 本 會 網 站 上 公 佈 。

[illegible]



電力工業部電力部 1984.4

[illegible]

田 1 4 5 6 7 8 9 10 11  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22  
 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

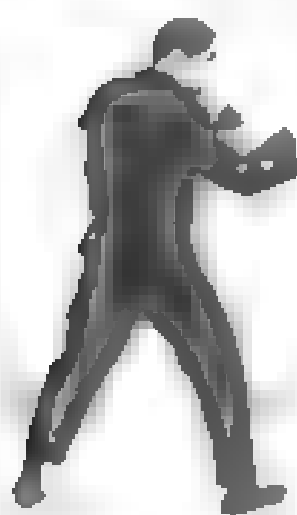


图 4-4



图 4-4



图 4-5



图 4-5



图 4-6



图 4-6



图 1

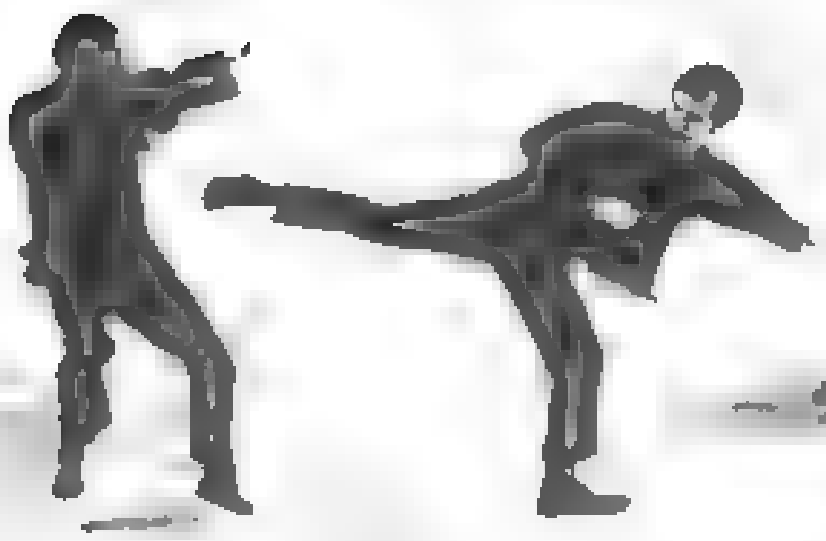


图 1

图 2

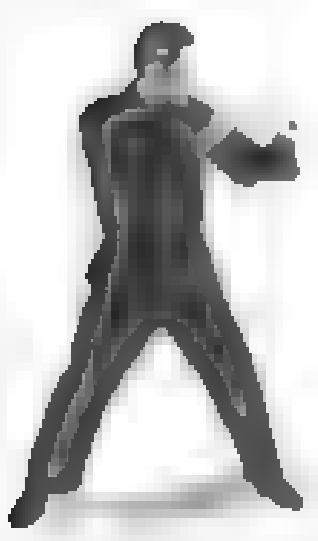


图 3

图 4



图 5



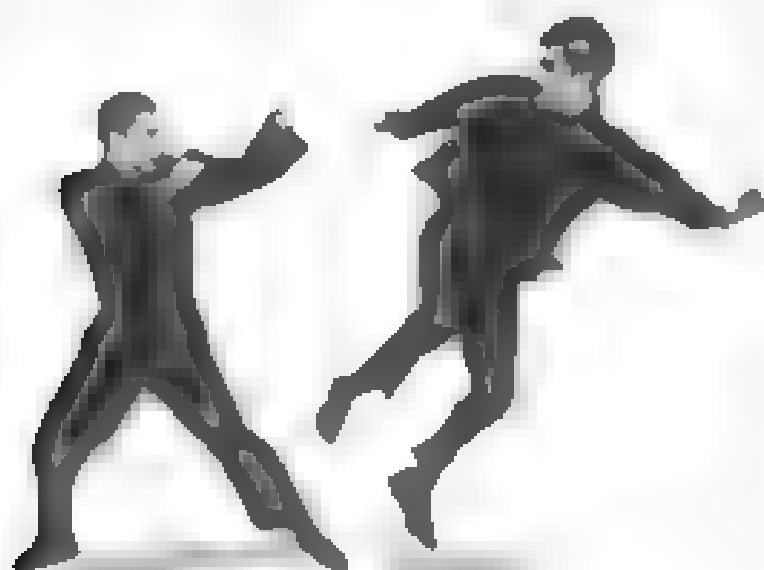


图 55

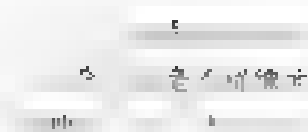
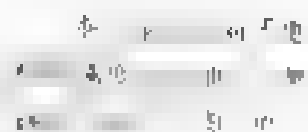


图 56





### 三、高位侧踢

脚 踢 法 III





图 52



图 53

多练习，掌握踢腿动作要领，做到踢腿时，身体重心落在支撑腿上，踢腿时，脚尖朝前，脚尖朝前，脚尖朝前。

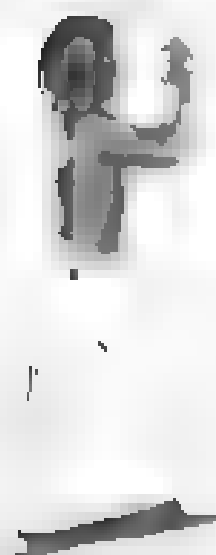


图 54

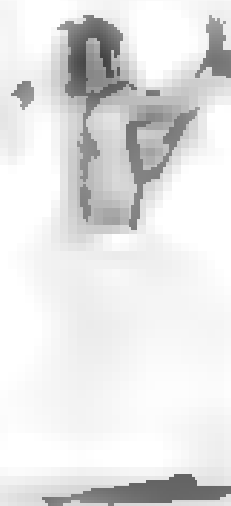


图 56

多练习，掌握踢腿动作要领，做到踢腿时，身体重心落在支撑腿上，踢腿时，脚尖朝前，脚尖朝前，脚尖朝前。

多练习，掌握踢腿动作要领，做到踢腿时，身体重心落在支撑腿上，踢腿时，脚尖朝前，脚尖朝前，脚尖朝前。

多练习，掌握踢腿动作要领，做到踢腿时，身体重心落在支撑腿上，踢腿时，脚尖朝前，脚尖朝前，脚尖朝前。





图 55

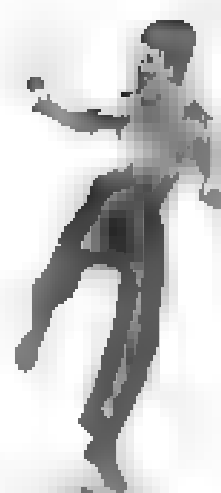


图 56

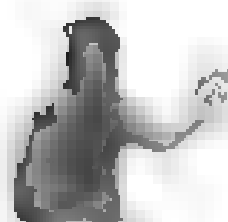
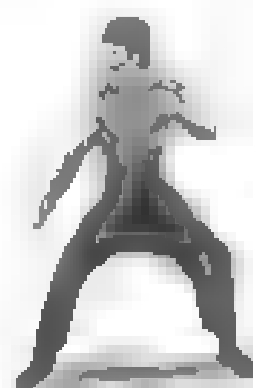


图 57



图 58



## 实战运用

1. 实战运用：在实战中，当对手进攻时，我方可以采取高踢腿的方式进行反击。高踢腿的动作幅度较大，且力量较强，可以有效地打击对手。在实战中，高踢腿的动作要领如下：



图 60



2. 实战运用：在实战中，当对手进攻时，我方可以采取高踢腿的方式进行反击。高踢腿的动作幅度较大，且力量较强，可以有效地打击对手。在实战中，高踢腿的动作要领如下：



李：李发间以右手肘部  
对手腹部连续封手，使对手

李：李发间以右手肘部  
对手腹部连续封手，使对手

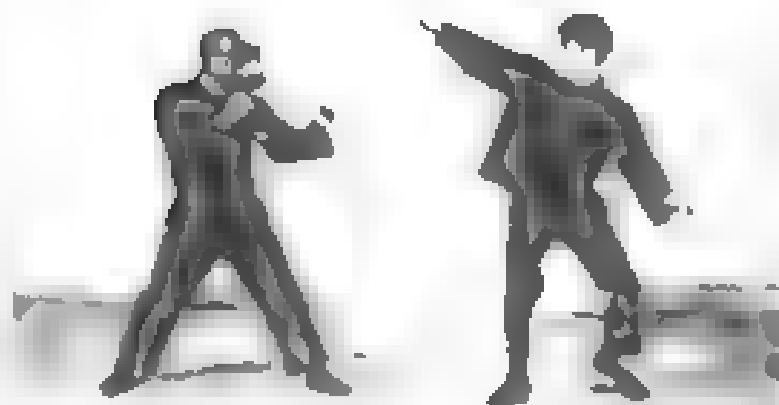


图 1

是李：李发间以右手肘部  
对手腹部连续封手，使对手



图 2

在本例中，李发间以右手肘部  
对手腹部连续封手，使对手

是李：李发间以右手肘部  
对手腹部连续封手，使对手

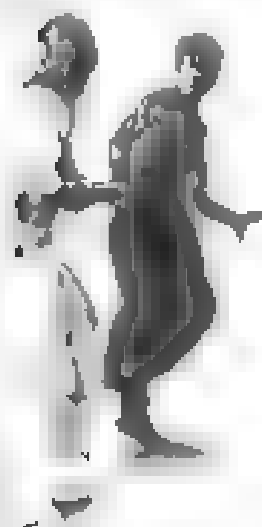


图 3



图 4



图 5



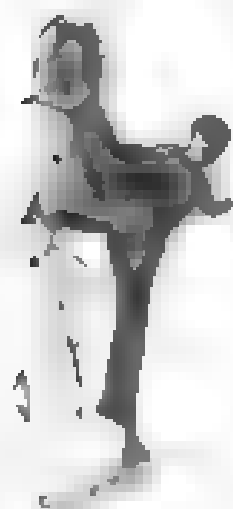


图 173

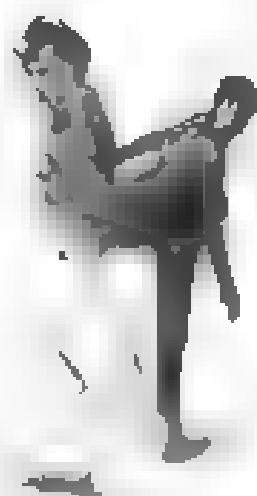


图 174



图 175

1. 练习时，要保持身体平衡，重心落在支撑腿上，另一条腿抬起时，膝盖要弯曲，脚尖朝上，脚跟朝下，保持身体稳定。  
2. 练习时，要保持呼吸顺畅，不要憋气，动作要缓慢，不要急于求成。  
3. 练习时，要保持姿势正确，不要弯腰驼背，要保持身体挺直，动作要规范。

## 练习方法

1. 练习时，要保持身体平衡，重心落在支撑腿上，另一条腿抬起时，膝盖要弯曲，脚尖朝上，脚跟朝下，保持身体稳定。  
2. 练习时，要保持呼吸顺畅，不要憋气，动作要缓慢，不要急于求成。  
3. 练习时，要保持姿势正确，不要弯腰驼背，要保持身体挺直，动作要规范。



## 四、转身侧踢

### 腿法说明

转身侧踢是截拳道中一个重要的腿法，其动作要领如下：

1. 预备姿势：身体直立，双脚并拢，双手自然下垂，目视前方。

2. 转身动作：以左脚为轴，身体向左转动，右脚随之转动，保持身体平衡。

3. 踢腿动作：右脚抬起，膝盖弯曲，小腿向后摆，然后向前踢出，脚尖绷直，力达脚背。

4. 收腿动作：踢腿结束后，右脚迅速收回，恢复预备姿势。



动作说明

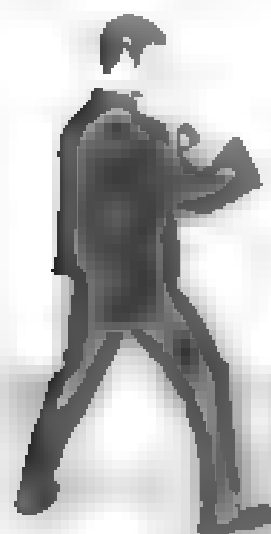


图 4



图 5



图 6



图 7



图 8







图 87



图 88

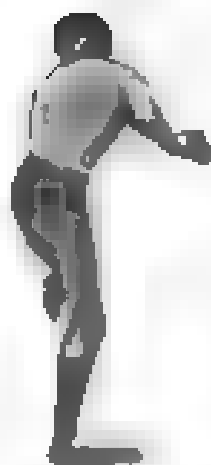


图 87 图 88 图 89 图 90



图 89

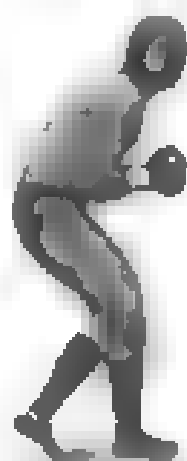


图 90

图 89 图 90 图 91 图 92 图 93 图 94 图 95 图 96 图 97 图 98 图 99 图 100

图 89 图 90 图 91 图 92 图 93 图 94 图 95 图 96 图 97 图 98 图 99 图 100

在右的制敌。此时左脚上踢时，也可用转身即踢来！

李小龙与对手以腿高踢时。

图 92

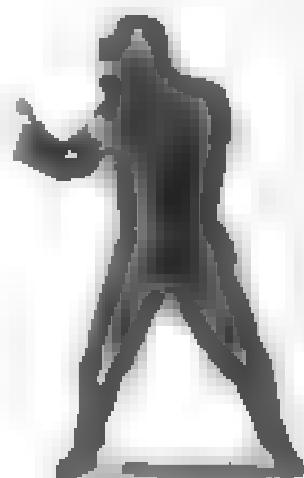


图 92

李小龙以左脚踢对手时，对手以右腿踢李小龙。



图 93

在对手左腿踢李小龙时，李小龙已经以一脚转身制敌，此时为左踢（图 94）。注意李小龙在踢击之前，脚已经踢出往目标，而在踢击时，亦能够控制着自己的重心。



图 94





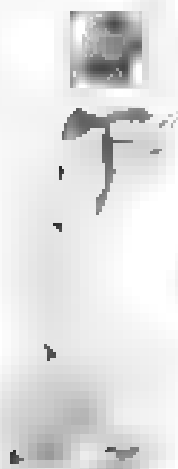


图 94



图 95



图 96

步，重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。



图 97



图 98



图 99

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。

重心移至左脚，右腿提起，右脚尖点地（图 94）。







李小龙踢踢踢  
在踢腿中对手抓住上身  
时，他用力更加顺畅，并维持  
身体的平衡（图2）



图 203

图 204 脚踢踢踢  
下有力，对手向有攻击的时  
间。对手在踢腿时，对手  
一时后移，对手向后退  
去，对手向后退去，对手  
向后退去



图 204

当对手准备踢腿时，李小龙已经  
做好了准备，对手踢腿时，李  
小龙已经做好了准备

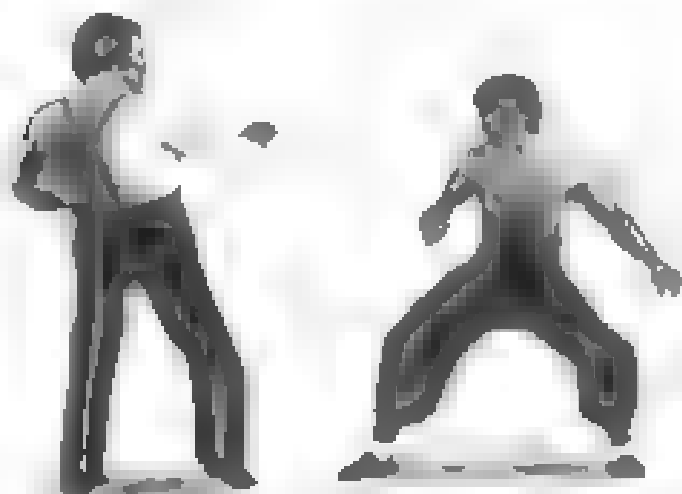


图 205





## 二、中位勾陽

## 堅 辛 克 勤

2. 在  $\mathbb{R}^n$  中，设  $\mathbf{A} = (a_{ij})$  为  $n \times n$  实对称矩阵， $\mathbf{x} = (x_1, x_2, \dots, x_n)^T$  为  $n$  维实向量， $f(\mathbf{x}) = \mathbf{x}^T \mathbf{A} \mathbf{x}$  为二次型。证明：若  $\mathbf{A}$  正定，则  $f(\mathbf{x}) > 0$  对任意  $\mathbf{x} \neq \mathbf{0}$  成立。

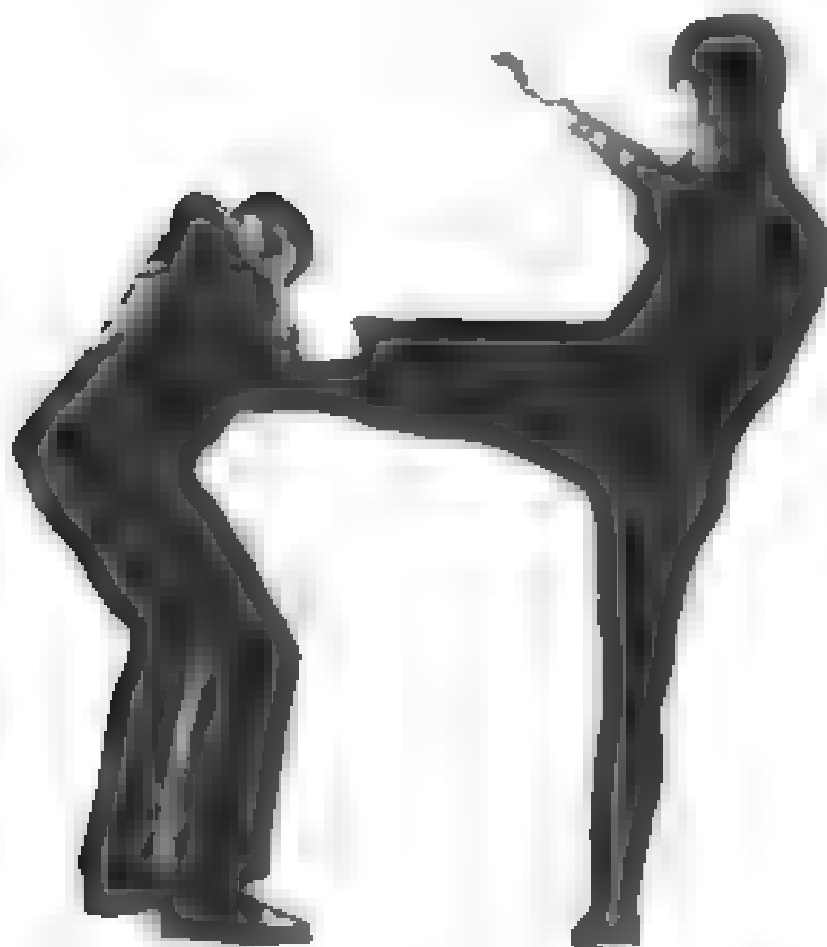




图 2-8

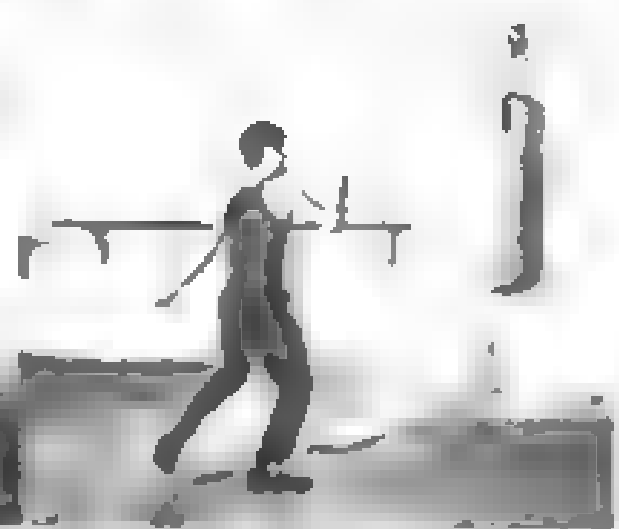


图 2-9

李小龙以戒备势站立，准备发出冲拳如图 2-10  
李小龙后脚蹬地，身体身体示

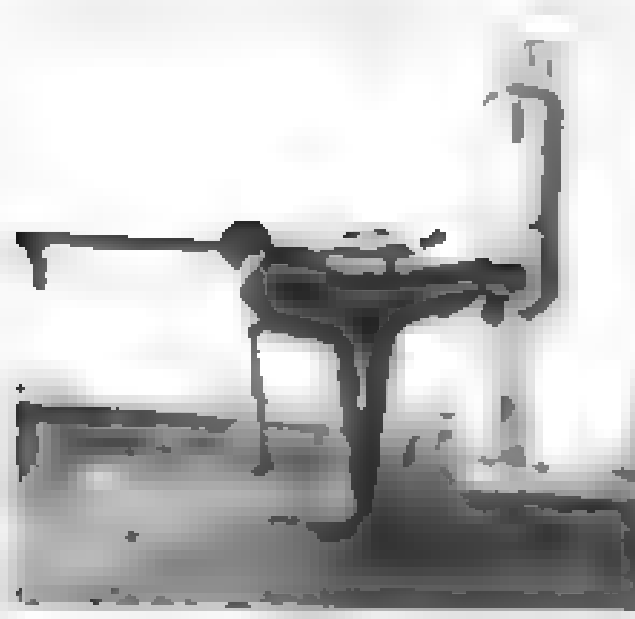


图 2-10

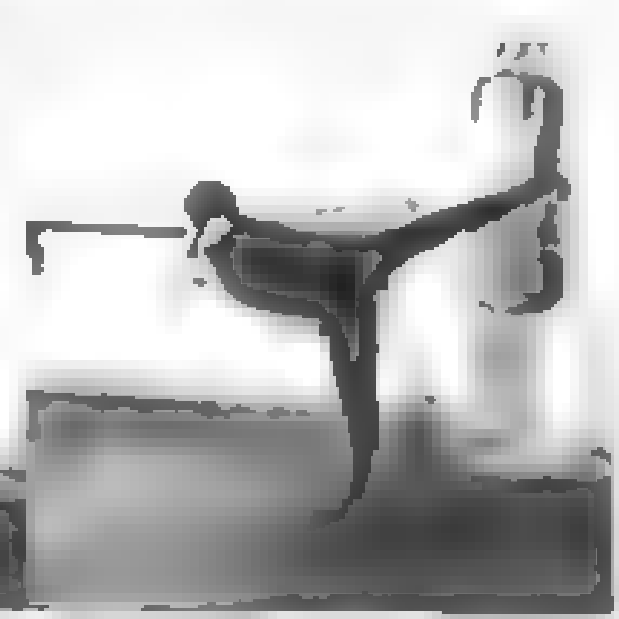


图 2-11

李小龙以戒备势站立，准备发出冲拳如图 2-10  
李小龙后脚蹬地，身体身体示

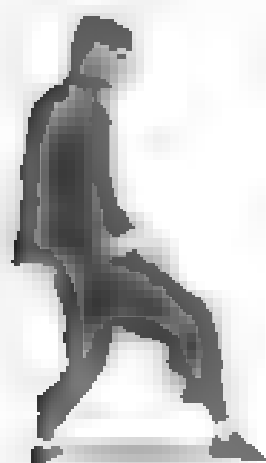


图 222

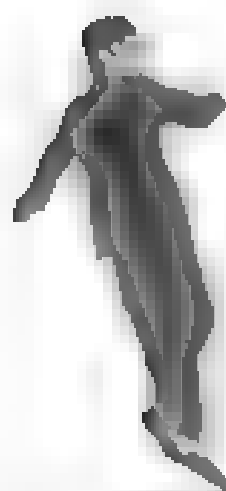


图 223

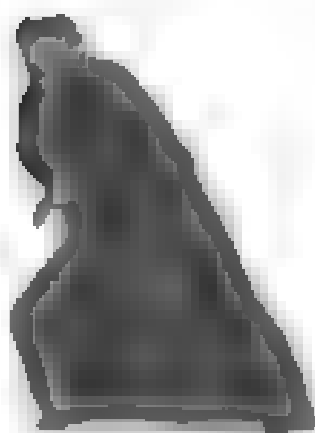
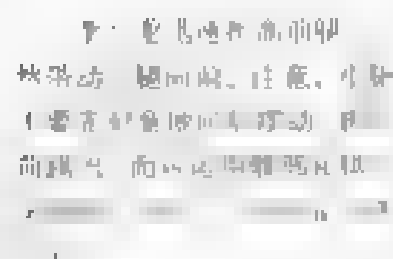
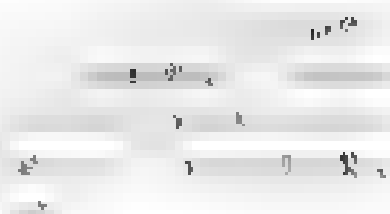
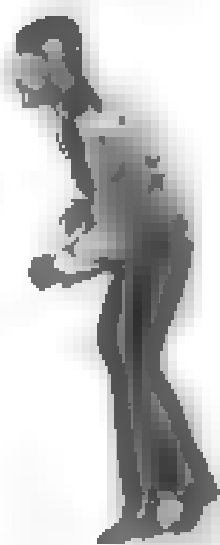


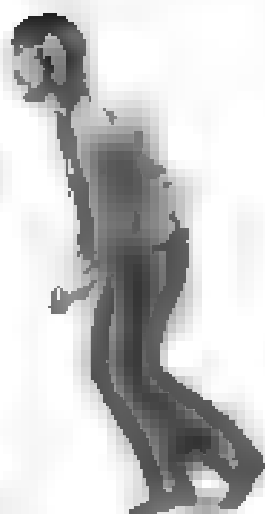
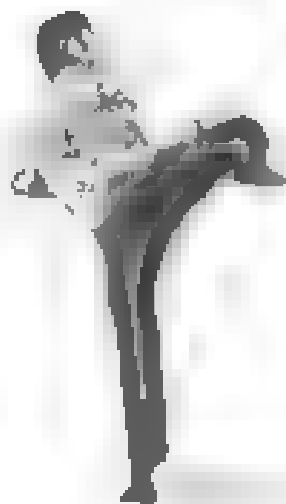
图 224



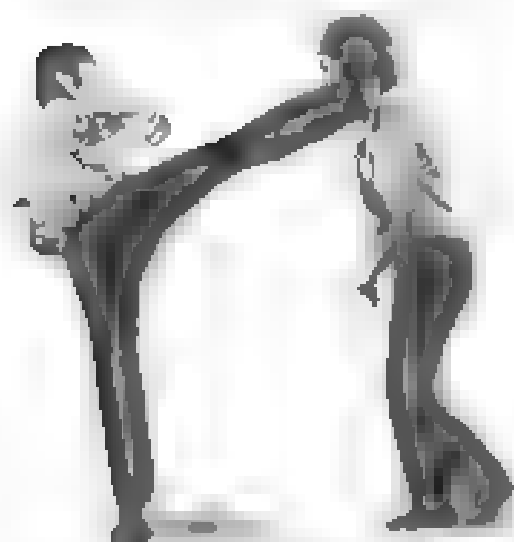




228



1990年12月14日 星期一



以时！此物对于物，我都知道这……  
跟星没有什么关系的。此外，由于所有  
有没有主要的转动，且在中枢线而时没  
上身在轴。这样不但使发力的件每只解  
同时来完成。而且上身过上的时，重心在  
上身的轴。从而失去了平衡。因此有  
受。各子图 374







## 二、高位勾踢

1. 动作要领：（1）左脚在前，右脚在后，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。

（2）左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。

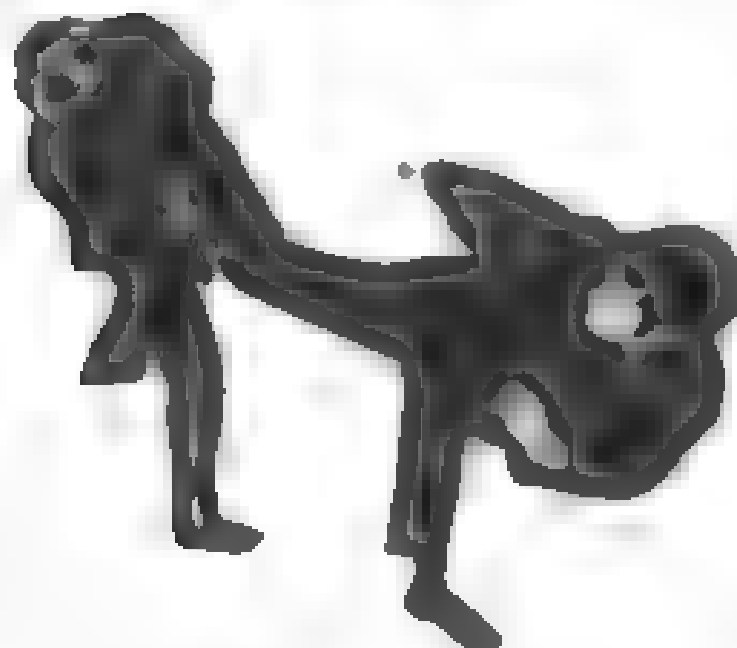
（3）左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。

（4）左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。

（5）左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。



2. 动作要领：（1）左脚在前，右脚在后，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地，左脚脚尖点地，右脚脚尖点地。



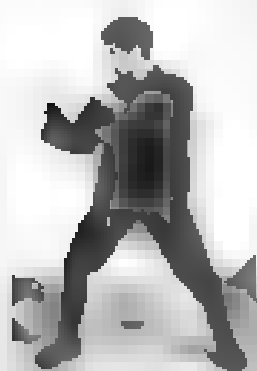


图 14



图 15



图 16



图 17

动作要领	要领	动作要领	要领
1. 身体直立，两脚并拢，两臂自然下垂。	2. 左脚向前迈一步，身体重心前移。	3. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	4. 左脚向前迈一步，身体重心前移。
5. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	6. 左脚向前迈一步，身体重心前移。	7. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	8. 左脚向前迈一步，身体重心前移。
9. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	10. 左脚向前迈一步，身体重心前移。	11. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	12. 左脚向前迈一步，身体重心前移。
13. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	14. 左脚向前迈一步，身体重心前移。	15. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	16. 左脚向前迈一步，身体重心前移。
17. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	18. 左脚向前迈一步，身体重心前移。	19. 右脚向后撤一步，身体重心后移。	20. 左脚向前迈一步，身体重心前移。

## 实战应用

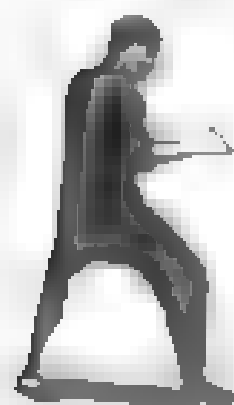


图 18

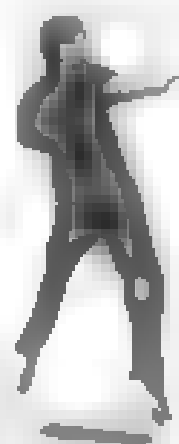


图 20

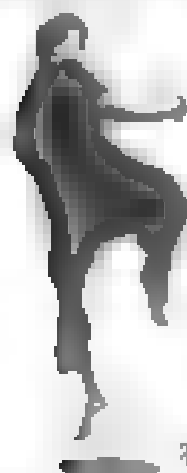


图 22

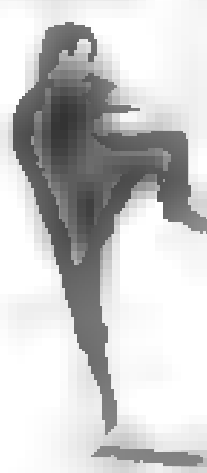


图 24



说明: 以右手为例作图

图 243 左与肘平以成备势 (图 243)

图 244 左与肘平以成备势 (图 244)

图 245 左与肘平以成备势 (图 245)

图 246 左与肘平以成备势 (图 246)

图 247 左与肘平以成备势 (图 247)



图 245 左与肘平以成备势 (图 245)

图 246 左与肘平以成备势 (图 246)

图 247 左与肘平以成备势 (图 247)

图 248 左与肘平以成备势 (图 248)

图 249 左与肘平以成备势 (图 249)

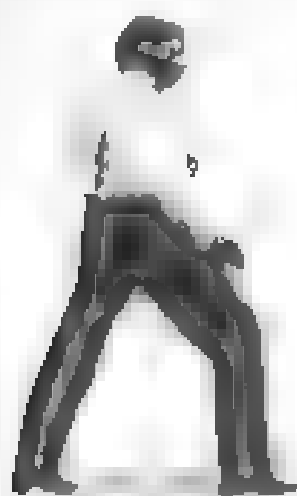


图 249



图 250 左与肘平以成备势 (图 250)



图 250

1. 左脚向前一步，右腿屈膝，左脚脚尖点地，身体重心落在右腿上，双手握拳，拳心朝内，拳眼朝前，拳高与肩平。



图 251

2. 左脚向前一步，右腿屈膝，左脚脚尖点地，身体重心落在右腿上，双手握拳，拳心朝内，拳眼朝前，拳高与肩平。



图 252

3. 左脚向前一步，右腿屈膝，左脚脚尖点地，身体重心落在右腿上，双手握拳，拳心朝内，拳眼朝前，拳高与肩平。

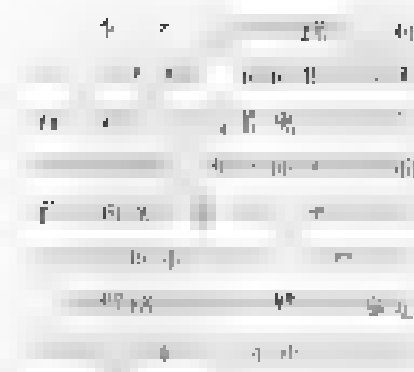
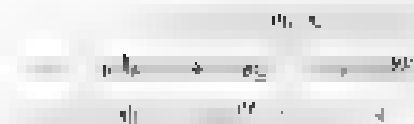


图 1-10



图 1-11

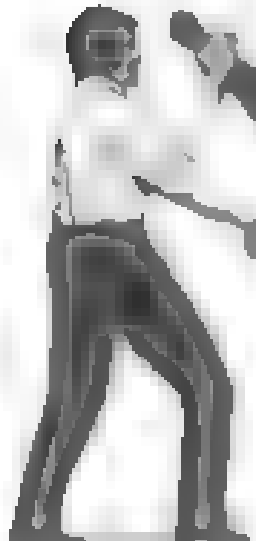


图 1-12



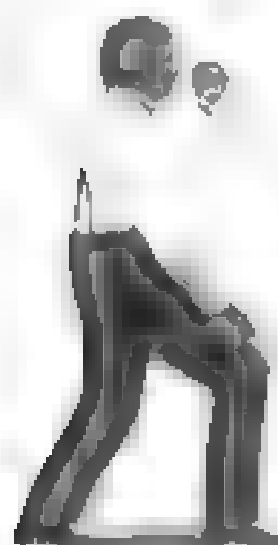


图 25-6

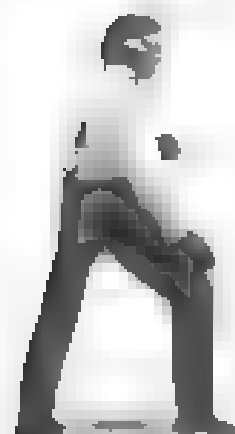
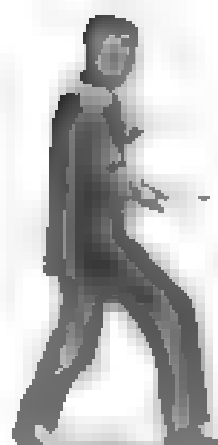
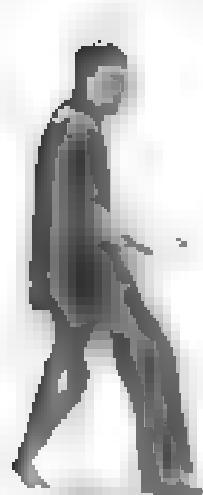


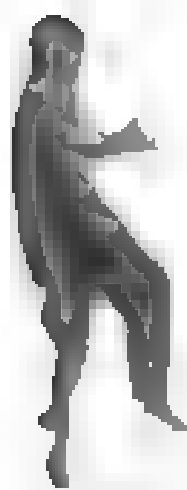
图 25-7

中国武术源远流长，博大精深，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。它不仅是一种体育竞技，更是一种文化传承。在现代社会，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注身体健康，武术作为一种强身健体的运动，受到了广泛的欢迎。然而，在推广过程中，也出现了一些问题，如商业化过度、传统韵味丧失等。因此，在推广武术的同时，也要注重其文化内涵的传承和发扬，让武术真正成为中华民族的一张文化名片。





生 119



15



1. 如左图所示，在光滑水平面上，有一质量为  $m$  的物体，受到一个水平向右的恒力  $F$  的作用，从静止开始运动。求物体在时间  $t$  内的位移  $s$ 。



263



204



264

下 表 3 州 府 縣 別 的 品 種

● 小龙虾在收蟹时亦会翻足时，其的

尽管对手已经倒地，但李少林仍然迅速恢复警戒态势。这是多年训练而养成的习惯。（图26）

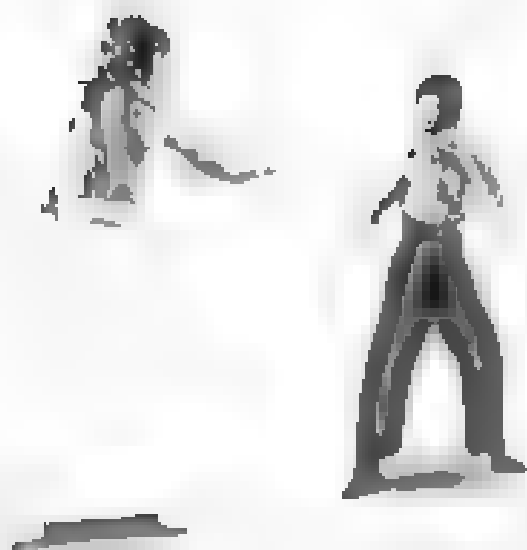


图 267



图 268

李小龙与对手以戒备势站定，图 267

李小龙右脚后踢起，佯做攻击对手下身，图 268

李

李



图 269



图 270

自右腿尚未落下时，李小龙的左脚已经落地，右脚向上踢踢对手头部，图 269  
左脚落地的同时，李小龙的右腿高高抬起，腿自然放松，随身体移动，图 270



图 22

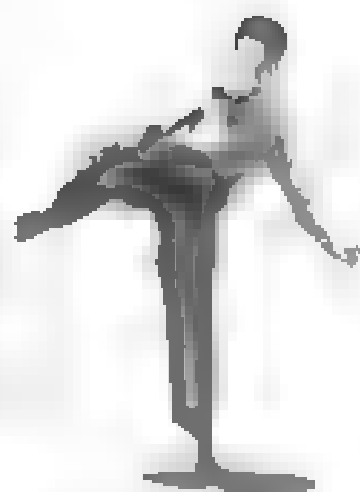


图 24

1. 踢腿 2. 踢腿 3. 踢腿 4. 踢腿 5. 踢腿

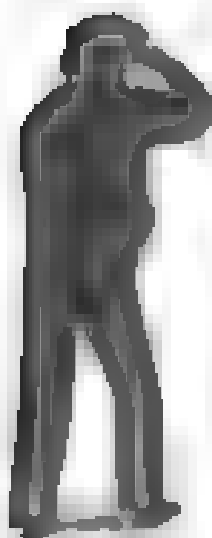


图 25

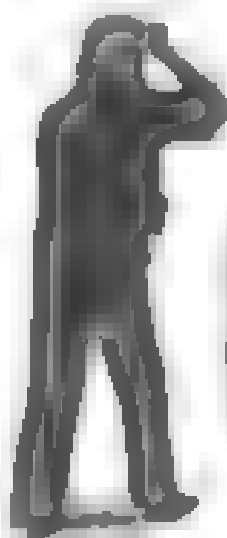


图 27



图 29

1. 踢腿 2. 踢腿 3. 踢腿 4. 踢腿 5. 踢腿  
踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿

1. 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿  
2. 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿  
3. 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿 踢腿





图 2-76



图 2-77

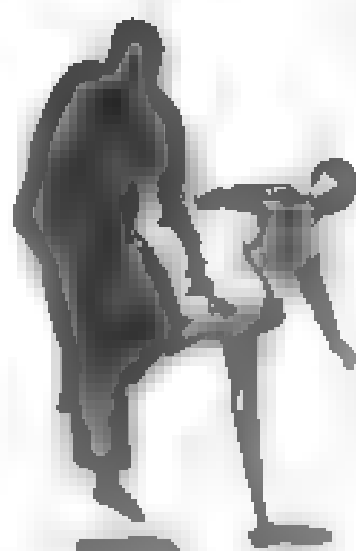


图 2-78

图 2-79

图 2-80



图 2-79



图 2-80

图 2-81

图 2-82

图 2-83

图 2-84

图 2-85

图 2-86





图 20



图 21



图 22



图 23

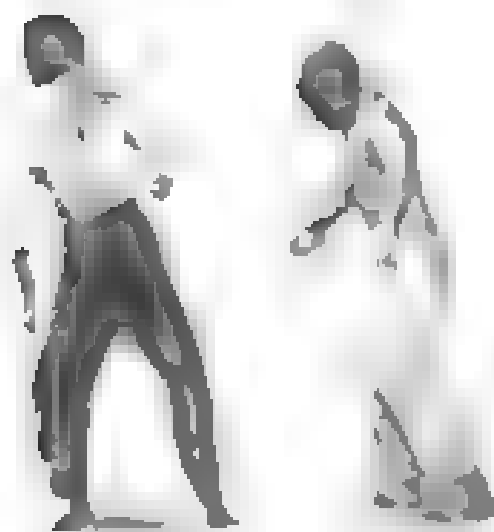


图 24

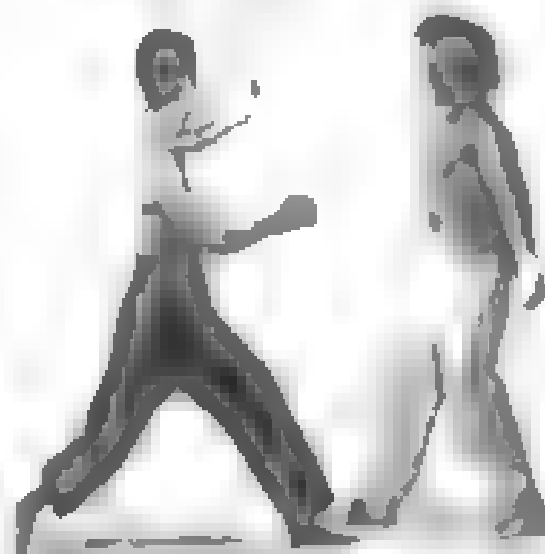


图 25





图 285

个动作在身体下侧，此时，身体重心  
与身体的重心，保持稳定。

身体重心在脚，此时，身体重心在脚，  
此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

## 欣赏 欣赏与练习

1. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	2. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	3. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	4. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	5. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	6. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	7. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	8. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	9. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。	10. 身体重心在脚，此时，身体重心在脚。
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

图 286



图 288

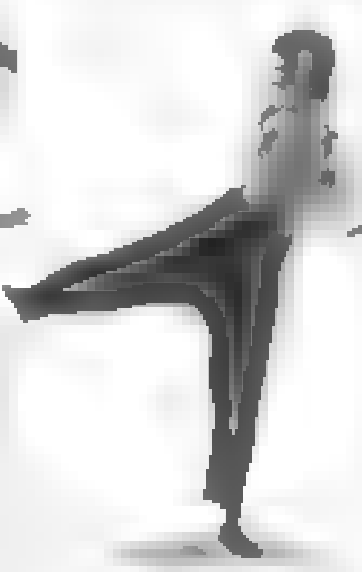


图 289

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。

此时，身体重心在脚，此时，身体重心在脚。





图 191

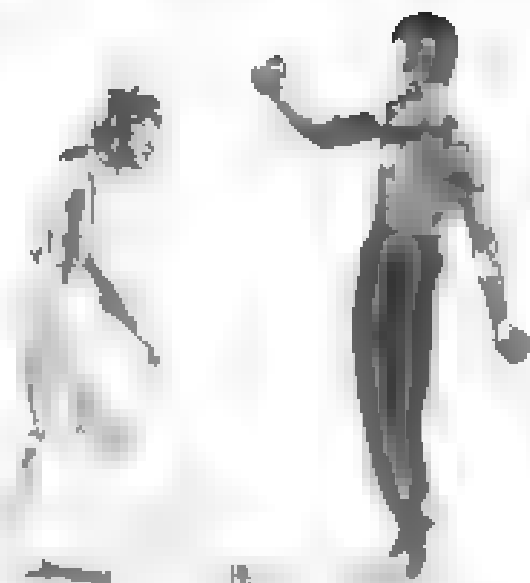


图 192

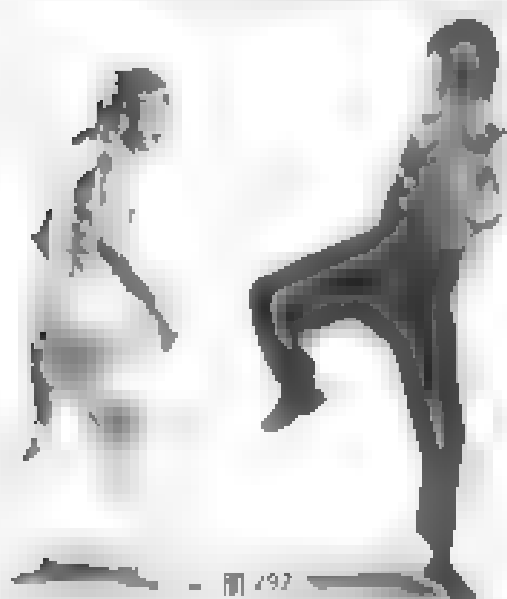


图 193



图 194



图 195



图 196





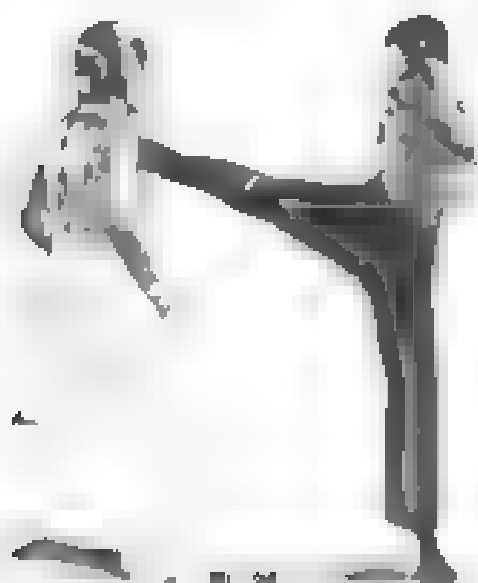


图 10-1



图 10-2

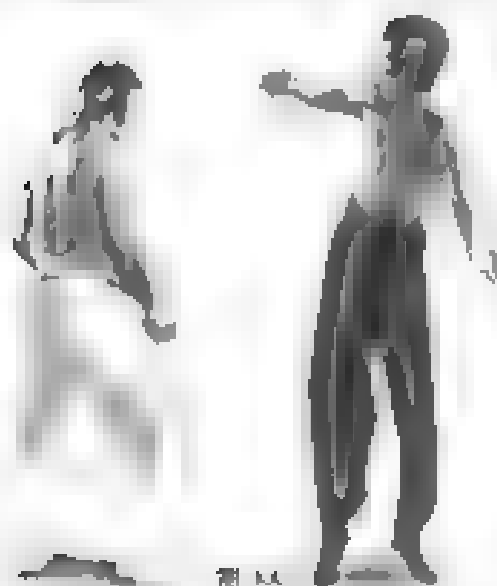


图 10-3

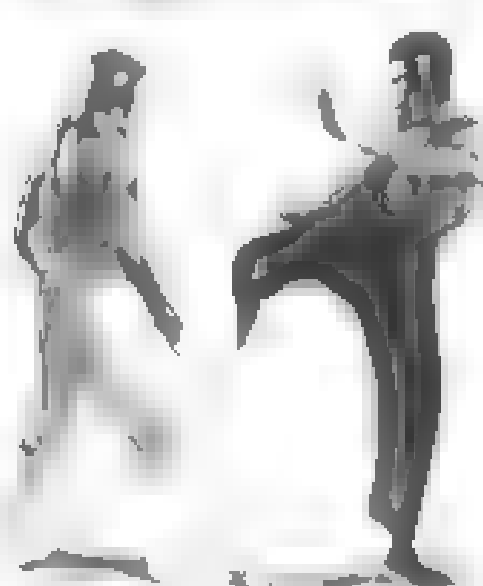


图 10-4

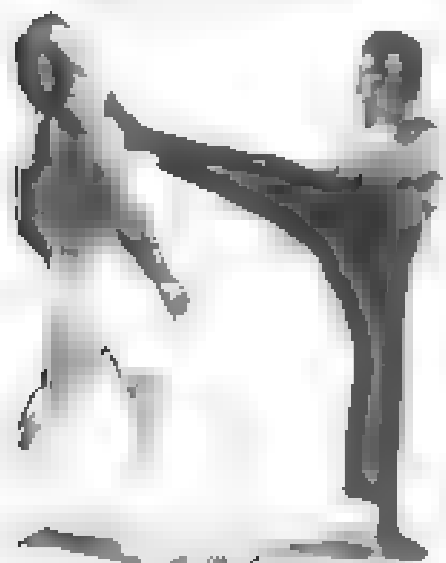
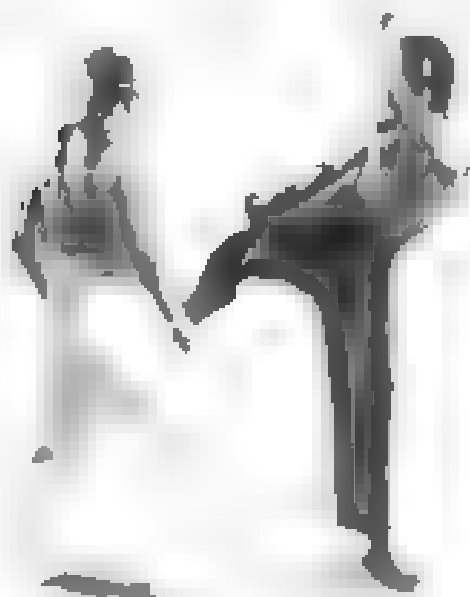


图 10-5



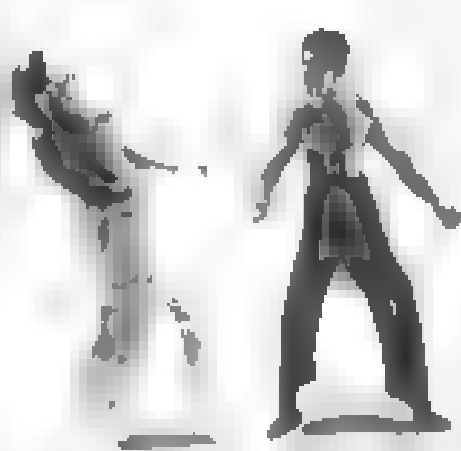
图 10-6

HHS 475



4307

[illegible]

\* 中国出版集团 中国对外翻译出版公司 北京 100027

本 书 分 上、下 两 册。上 册 主 要 讲 述 了 人 体 的 生 理 学 和 生 理 学 的 基 础 知 识。下 册 主 要 讲 述 了 人 体 的 生 理 学 和 生 理 学 的 基 础 知 识。

◆ 拓普学说的正曲 陈建明著 上海 三联书店

8. ① 例片：南京长江大桥建成通车 (1968年)

① 意：奉例以所常和学习动作常读为：①读依于以神有故，依②性来。③是病读中可前④读性。⑤人放人解，有时，西。⑥性。⑦能依知样是公读性。⑧性，性。

## 四、后腿勾踢

动作完成

动作要领：后腿完全勾踢。

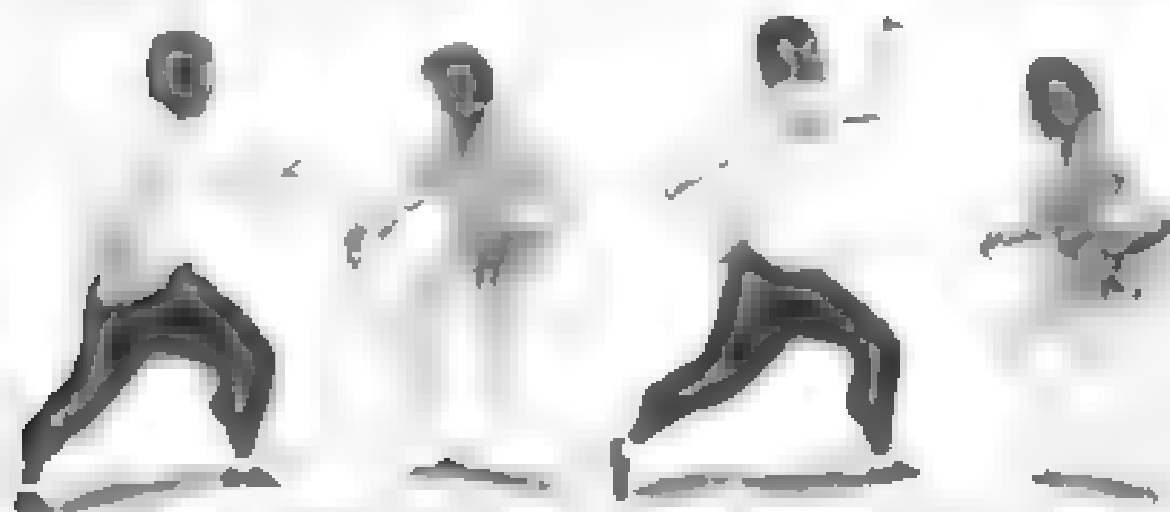


图 119

图 120

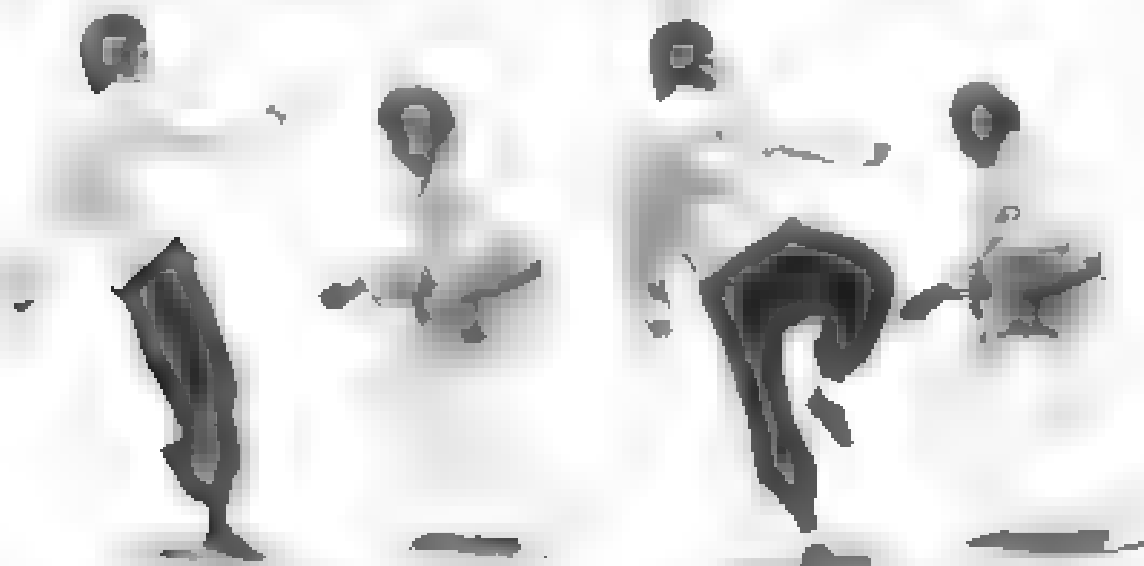


图 121

图 122

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

动作要领：后腿完全勾踢。

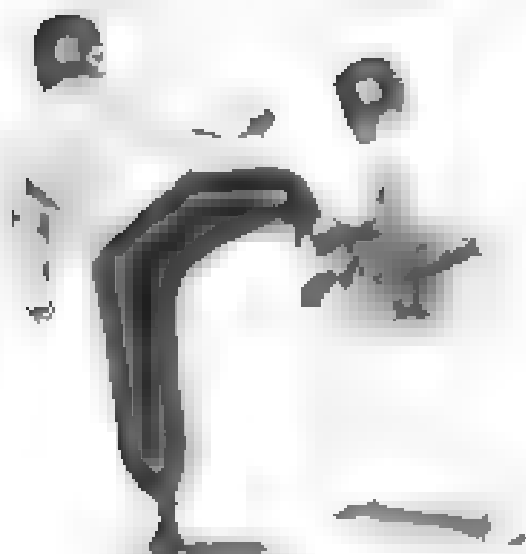


图 3-13



图 3-14

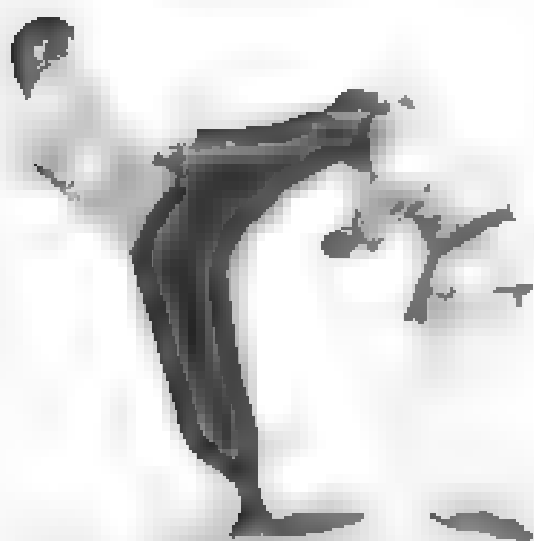


图 3-15

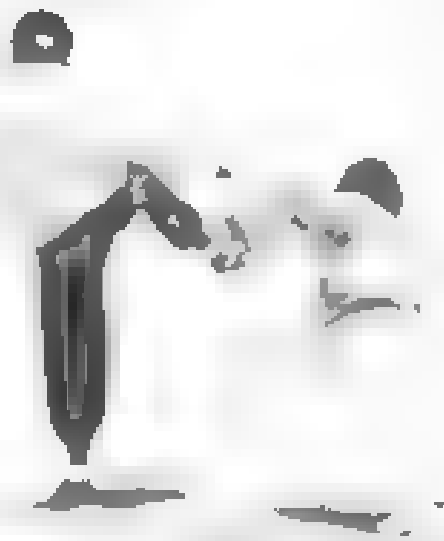


图 3-16

李小龙迅速扭转身腰，以右腿的高位踢踢中对手头部。在此同时他的右手向右后方摆动，以协调动作并保持平衡（图 3-14）。

李小龙这一记踢腿，由于巨大的惯性作用，力量非常大，将对手完全打倒在地（图 3-15）。

在对手倒地的时候，李小龙轻轻地收腿，并摆正自己的身体平衡（图 3-16）。

李小龙轻松地带腿，并恢复警戒姿势（图 3-17）。



图 3-17

## 第四节 扫 踢

图 2-5-10

图 2-5-10 扫踢动作要领：左脚支撑，右腿向后摆起，脚尖勾起，脚底向前，由后向前扫踢。



### 一、前扫踢

图 2-5-11 前扫踢动作要领



# 动作说明



图 320



图 321



图 322

时 间 1 分 15 秒

1. 踢腿 2. 踢腿 3. 踢腿

4. 踢腿 5. 踢腿 6. 踢腿 7. 踢腿 8. 踢腿 9. 踢腿 10. 踢腿

11. 踢腿 12. 踢腿 13. 踢腿 14. 踢腿 15. 踢腿 16. 踢腿 17. 踢腿 18. 踢腿

# 动作要领

1. 踢腿 2. 踢腿 3. 踢腿 4. 踢腿 5. 踢腿 6. 踢腿 7. 踢腿 8. 踢腿 9. 踢腿 10. 踢腿

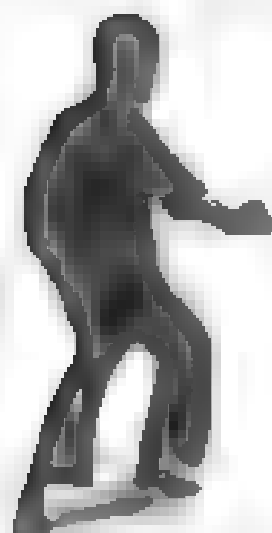
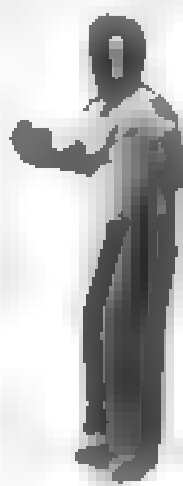
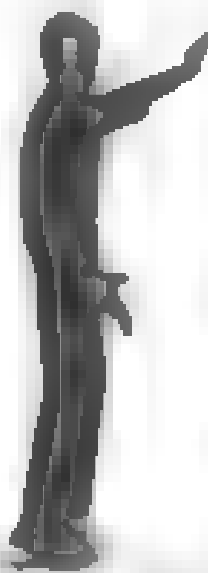


图 323



图 324



1. 踢腿 2. 踢腿 3. 踢腿 4. 踢腿 5. 踢腿 6. 踢腿 7. 踢腿 8. 踢腿 9. 踢腿 10. 踢腿



[illegible][illegible]





## 二、后扫踢

动作要领	1. 左脚在前，右脚在后，身体直立，两臂自然下垂，两腿并拢。	2. 左脚向前迈一步，身体重心前移，右脚向后摆踢，脚尖朝上，腿伸直，脚面绷平。	3. 右脚摆踢至最高点时，左脚向前迈一步，身体重心前移，右脚向后摆踢，脚尖朝上，腿伸直，脚面绷平。	4. 右脚摆踢至最高点时，左脚向前迈一步，身体重心前移，右脚向后摆踢，脚尖朝上，腿伸直，脚面绷平。
------	--------------------------------	---	---	---



# 动作说明

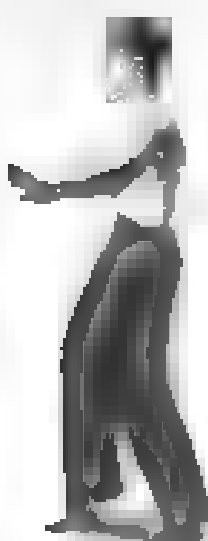


图 330



图 331

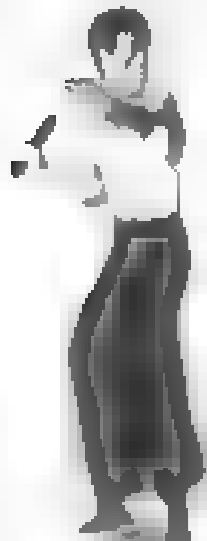


图 332

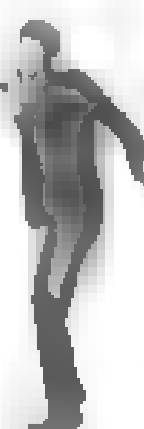


图 333



1. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

2. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

3. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

4. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

5. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

6. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

7. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

8. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。

9. 左脚向前一步，右脚向后一步，身体重心落在左脚上。



图 114

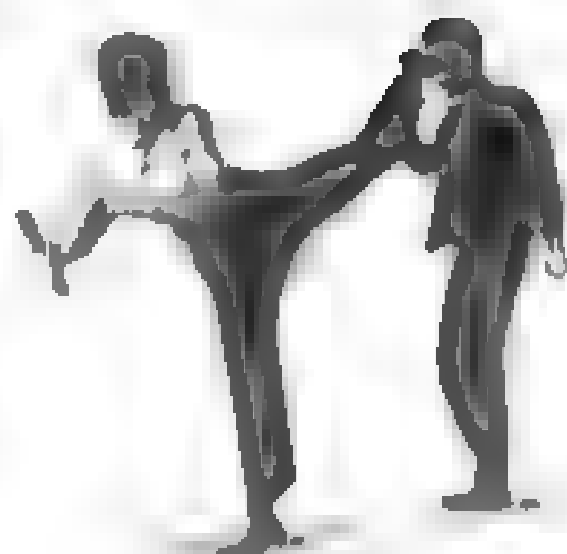


图 115



图 116



图 117

图 118 中左为踢腿动作，右为踢腿动作。  
图 119 中左为踢腿动作，右为踢腿动作。  
图 120 中左为踢腿动作，右为踢腿动作。



图 118







361

32

[illegible]

图 1. 研究区域位置图

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

[illegible]

附錄 附錄，兩月內兩續 已結清學費 附 357



334



● 研究費の活用と研究の進展 ●

1.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  2.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  3.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  4.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  5.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  6.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  7.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  8.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  9.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$  10.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

**■ 附註**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

参引：陈其南、李平，《中国农村金融改革》，上海三联书店，1997。





本例是李小龙在墙上踢的过程中高扣肘了

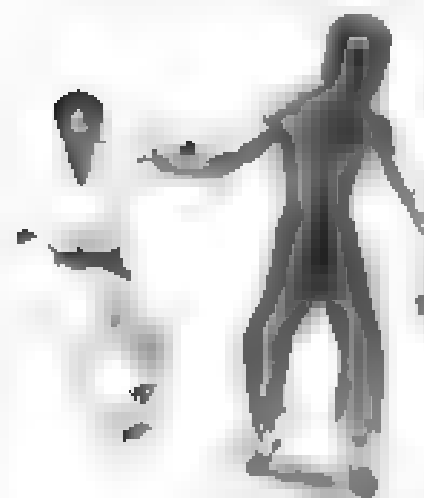


图 357



图 358



图 359

肘手从半伸左向前冲来，准备以肘击对手（图 357）

李小龙右腿踢了对手，立即抽回肘重新冲来，肘肘击对手膝（图 358）

李小龙腿还在转，并带动左腿向斜下方摆动，左腿对平（图 359）



图 360



图 361



图 362

肘手从半伸左向前冲来，准备以肘击对手（图 360）

李小龙的左腿在踢的过程中，肘肘击对手，肘肘击对手膝（图 361）

李小龙在踢中对手之后，左腿肘手惯性的作——肘肘向上摆动，达到最高点后迅速收缩落地，左腿复位成蓄势，图 362





# 转身扫踢

动作要领：左脚向前迈一步，右脚向后摆踢，身体向左转90度。

动作要领：左脚向前迈一步，右脚向后摆踢，身体向左转90度。

实战应用



图 363



图 364

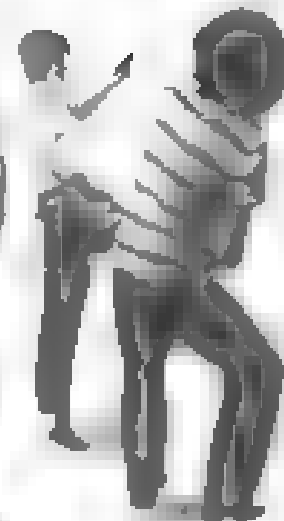


图 365

1. 左脚向前迈一步，右脚向后摆踢，身体向左转90度。

2. 左脚向前迈一步，右脚向后摆踢，身体向左转90度。



图 366



图 367



图 368





$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 284: 2689-2694.

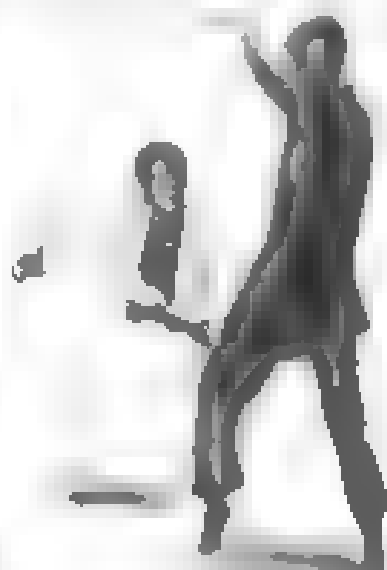
◆ 1. 1997年12月1日, 某公司因向某银行借款, 与某银行签订了借款合同, 借款金额为1000万元, 期限自1997年12月1日起至1998年12月31日止, 利率为月息5‰。该借款合同于1998年12月31日到期。该借款合同约定的还款方式为: 每月10日还款50万元, 最后一期于1998年12月31日还款50万元。该借款合同约定的违约责任为: 借款人未按合同约定还款的, 贷款人有权按日计收罚息, 罚息利率为月息5‰。该借款合同约定的争议解决方式为: 本合同项下发生的争议, 由双方协商解决; 协商不成的, 任何一方均可向本合同签订地人民法院提起诉讼。

7. 某企业为增值税一般纳税人，适用的增值税税率为17%。该企业材料采用计划成本法核算，月初结存材料的计划成本为200万元，材料成本差异账户贷方余额为20万元。本月购入材料的实际成本为180万元，计划成本为190万元，发出材料的计划成本为260万元。不考虑其他因素，该企业月末库存材料的实际成本为（ ）万元。

3. 6. 2010 1. 樓宇險 1.44 分 作爲承辦人扣減分數 (100-17)

2. 穿山甲 穿山甲下步驅，保持平衡。 漁捕其卵殼甚佳。

4. 对... 是否... 进行... 调查



372

272

374

本、市、省、自治区、直辖市、县、市、镇、乡、村、组、户、人、口、数、

和引伸率及圖例參照表如下。註：在自初至四的範圍中，應以熱值 400 圖 3

7.  $\frac{1}{2} \ln 10$  b.  $\frac{1}{2} \ln 10$  c.  $\frac{1}{2} \ln 10$  d.  $\frac{1}{2} \ln 10$  e.  $\frac{1}{2} \ln 10$

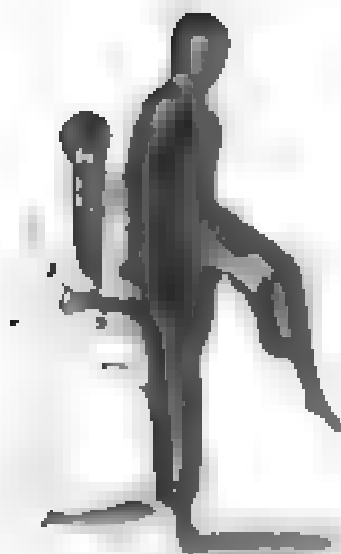


图 375



图 376



图 377

图 375 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。图 376 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。图 377 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。



图 378



图 379



图 380

图 378 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。图 379 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。图 380 为《大夏》, 高 1.5 米, 现藏于上海博物馆。

6. 手与脚 在协调, 有时可以再做些动作, 造成新的“创造”



图 301



图 302



图 303

男小臂与脚平, 成高势独立, 图 304

男 左 50 厘米 男 25 厘米 女 50 厘米 125 厘米  
男 右 50 厘米 女 25 厘米 男 50 厘米 125 厘米

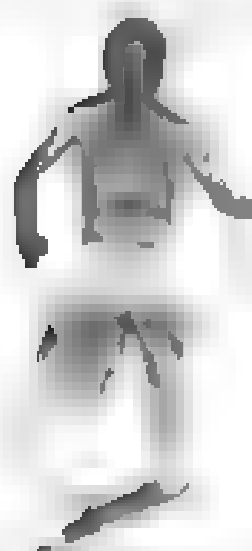


图 304



图 305

男 左 50 厘米 男 25 厘米 女 50 厘米 125 厘米  
男 右 50 厘米 女 25 厘米 男 50 厘米 125 厘米  
男 左 50 厘米 男 25 厘米 女 50 厘米 125 厘米  
男 右 50 厘米 女 25 厘米 男 50 厘米 125 厘米

图 304





图 387



图 388

在腰部转动下，拳小起左腿向前，力厚力，同时目视对手（图 387）  
拳小起左腿伸直，收势向后上方移动，踢中对手下臂（图 388）

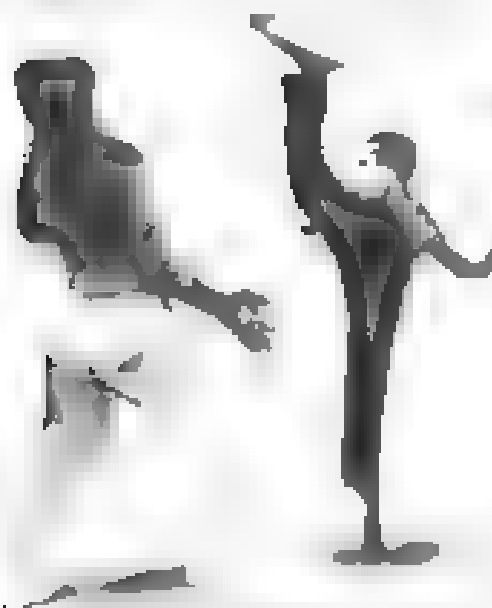


图 389

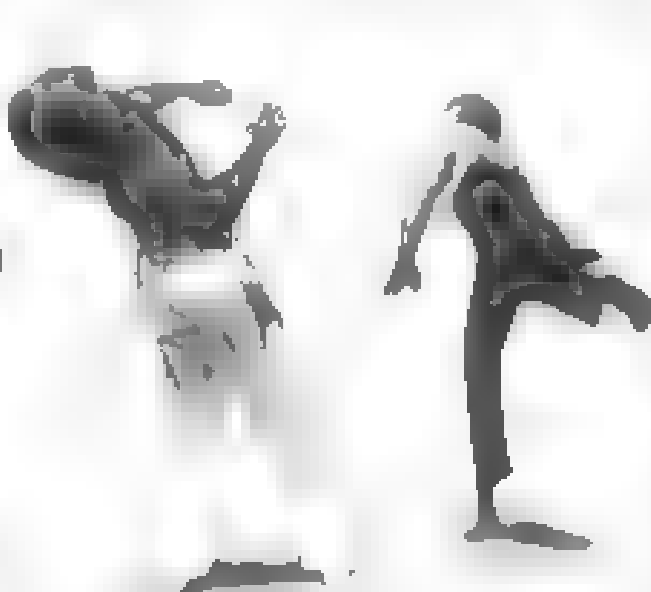


图 390

拳小起左腿迅速落下，并始终保持着身体的平衡（图 389）  
拳小起左腿迅速落下，并始终保持着身体的平衡（图 390）

图 390

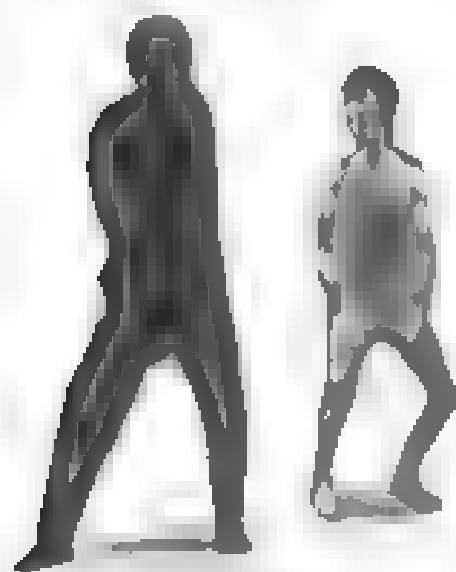


图 390



图 391

图 392



图 392



图 393

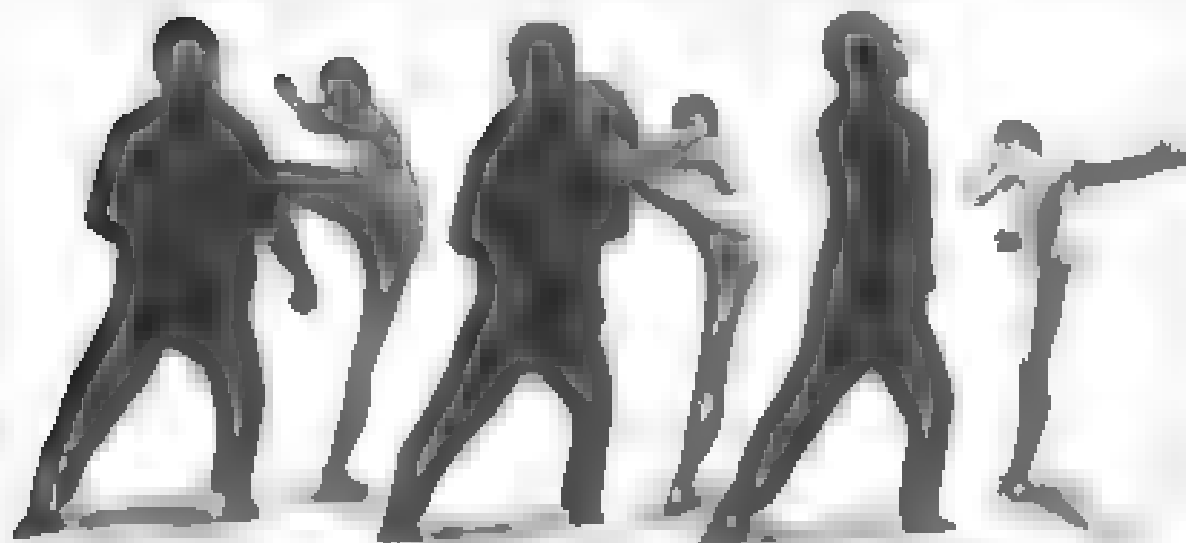
图 394



1994



154



186

39<sup>T</sup>

398

身和结构的力量。附着和拉伸材料作用,将左腿(右腿)为和左(右)

注：—— 引自《中国森林植物志》第 7 卷，1980。

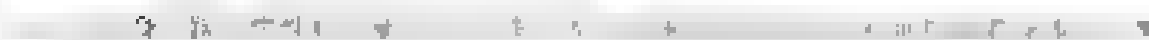


图 399 图 400 图 401

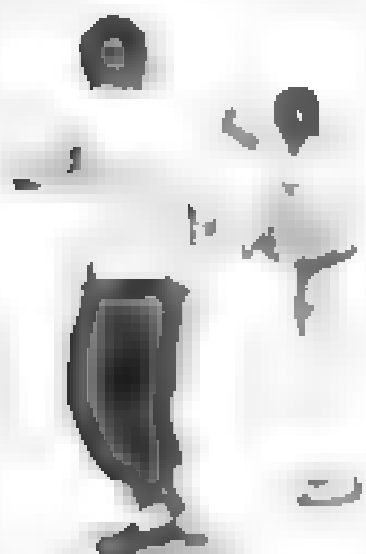


图 399



图 400



图 401

图 399 图 400 图 401

图 399 图 400 图 401

图 399 图 400 图 401



图 402



图 403



图 404

图 399 图 400 图 401

图 399 图 400 图 401

图 399 图 400 图 401





图 4-05



图 4-06

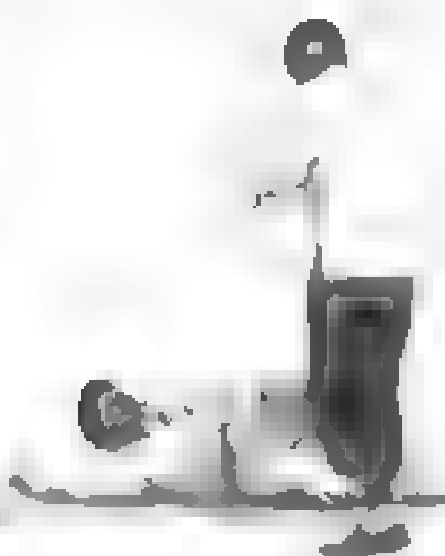


图 4-07

1. 观察对象，确定构图，选择角度，确定光源。  
2. 起形，画出大致的轮廓和动态。  
3. 深入刻画，注意光影和质感的表现。  
4. 调整画面，使整体效果更加和谐统一。

1. 观察对象，确定构图，选择角度，确定光源。  
2. 起形，画出大致的轮廓和动态。

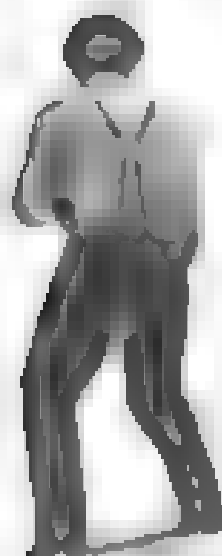


图 4-08

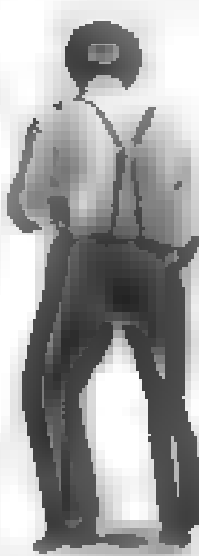


图 4-09



图 4-10



1. 观察对象，确定构图，选择角度，确定光源。  
2. 起形，画出大致的轮廓和动态。  
3. 深入刻画，注意光影和质感的表现。  
4. 调整画面，使整体效果更加和谐统一。

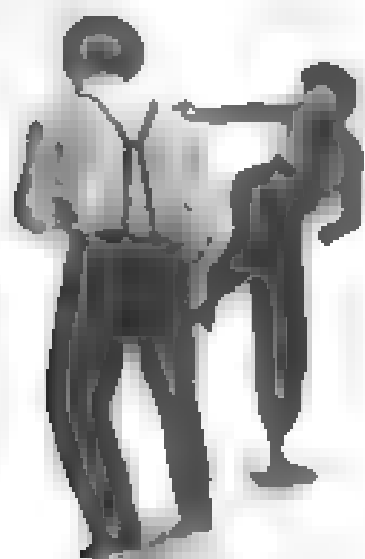


图 4-31

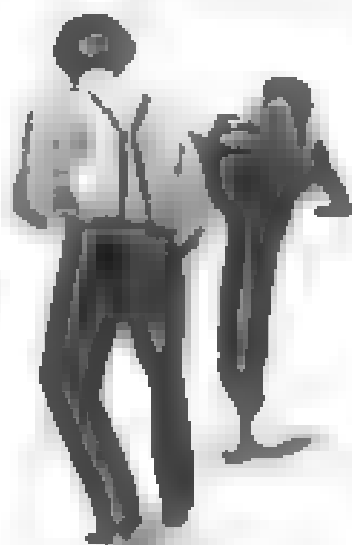


图 4-32

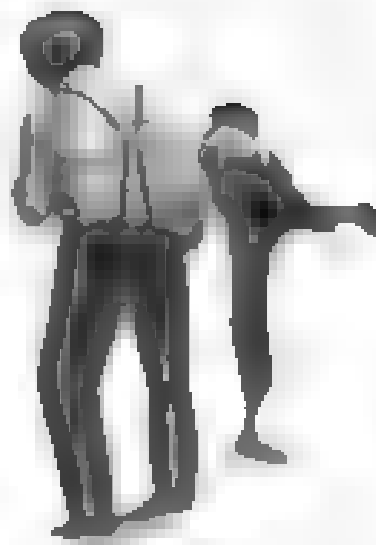


图 4-33

身体重心向后倾，身体前平，左腿向前向后移动（图4-31）。

② 左腿向前向后移动，身体前平，左腿向前向后移动（图4-32）。

③ 左腿向前向后移动，身体前平，左腿向前向后移动（图4-33）。

#### 侧身转身舞蹈

① 身体前平，左腿向前向后移动，身体前平，左腿向前向后移动（图4-34）。

② 身体前平，左腿向前向后移动，身体前平，左腿向前向后移动（图4-35）。

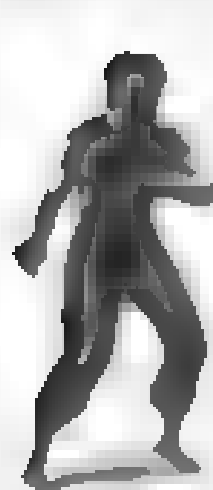


图 4-34

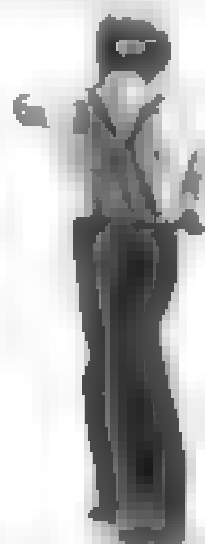
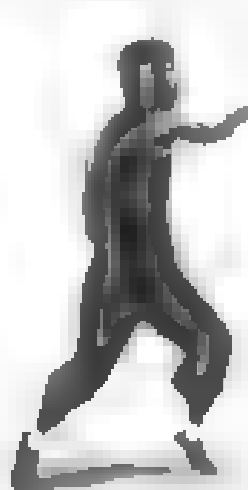


图 4-35



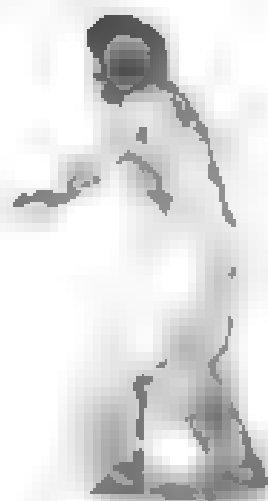
③ 身体前平，左腿向前向后移动，身体前平，左腿向前向后移动（图4-36）。



## 四 俯身后扫踢



图 420



俯身后扫踢多用于攻击对手的下盘，使对手身体重而倒地。

对手与我对手以戒备姿势（图420）

对手与我对手以戒备姿势（图420）

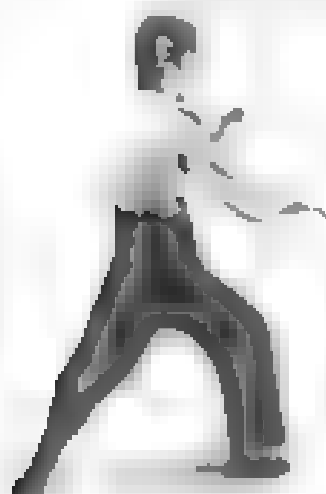


图 421



对手与我对手以戒备姿势（图420）

对手与我对手以戒备姿势（图420）

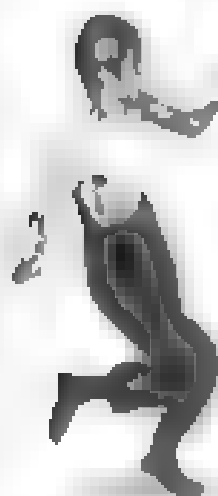


图 422

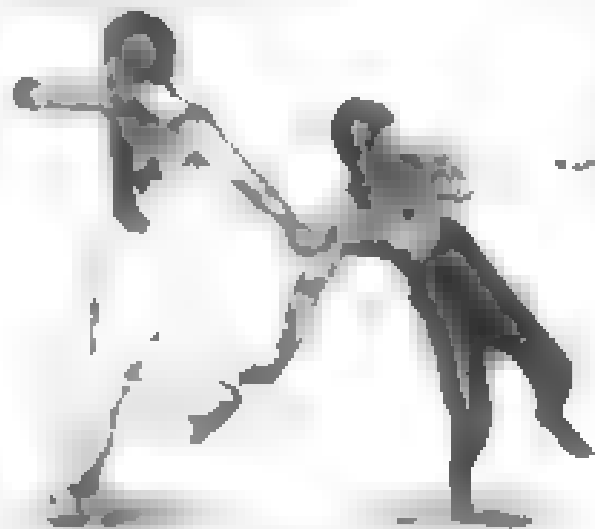
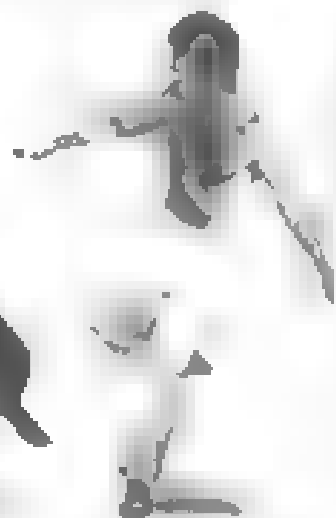


图 423



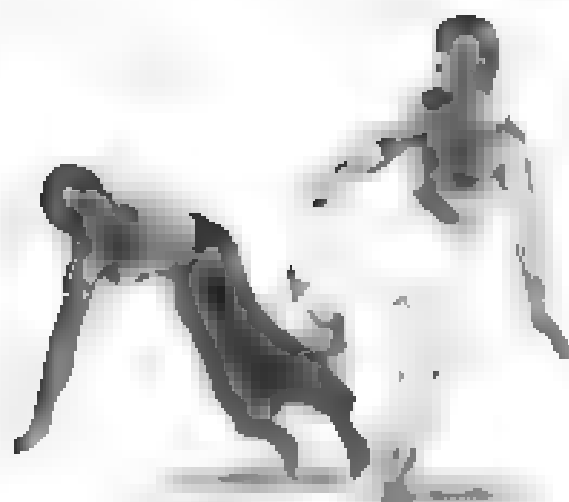


图 424

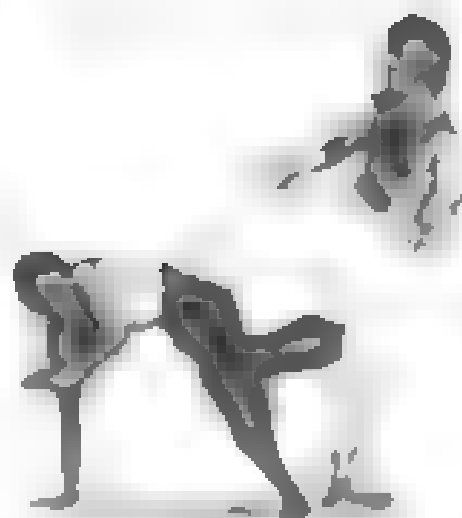


图 425



图 426



图 427



图 428

2. 动作要领：身体重心落在右脚上，左脚向前迈出，左腿弯曲，左脚尖点地，右腿向后弯曲，右脚尖点地，身体向左侧倾斜，头部向左转动，目光注视左前方。



图 4-30



图 4-31



图 4-32



图 4-33



图 4-34



图 4-35

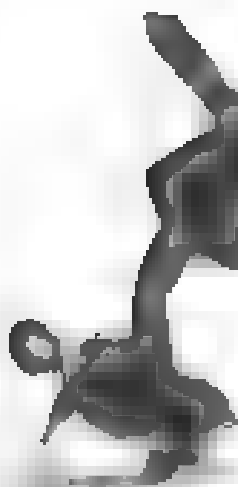


图 435



图 436

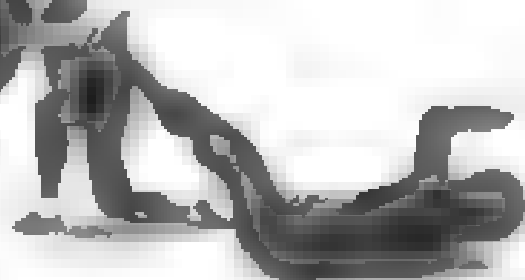


图 437

步小步推手脚从右向左横打，肘肘下扣坠在地  
下肘下扣，肘从肘，步小步退步侧摆收肘，图 438  
步：左摆侧收肘，肘恢复到戒备势（图 4）

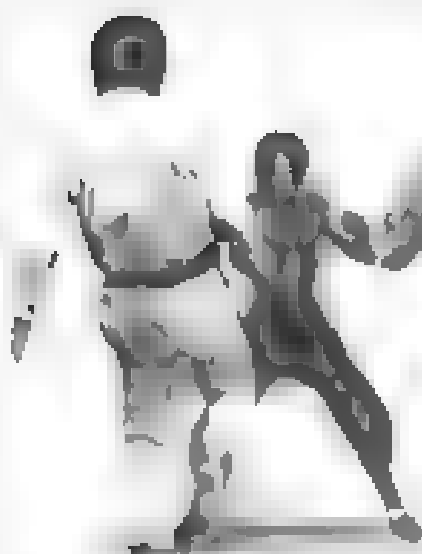


图 438

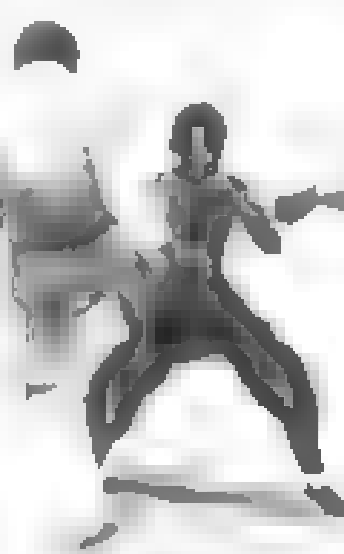


图 439



图 440

步小步面对肘肘手肘手肘侧有高度肘，图 439

步小步面对肘肘手肘手肘侧有高度肘，图 439

图 439

步小步面对肘肘手肘手肘侧有高度肘，图 439





图 441

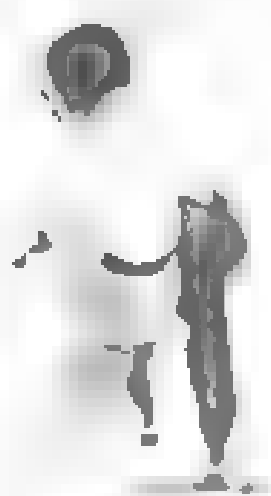


图 442



图 443



图 444



图 445



图 446





前屈时，双脚脚尖并拢，膝盖并拢，身体前屈，双手触地，如图4-44所示。



图 4-44

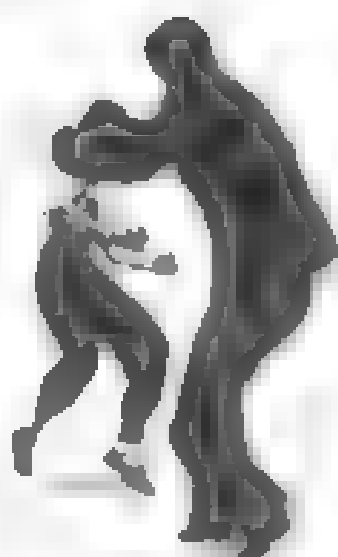


图 4-45



图 4-46

图4-47展示了瑜伽体式“下犬式”（Adho Mukha Svanasana）的练习方法。练习时，双手与双脚并拢，身体呈倒V字形，如图4-47所示。



图 4-47

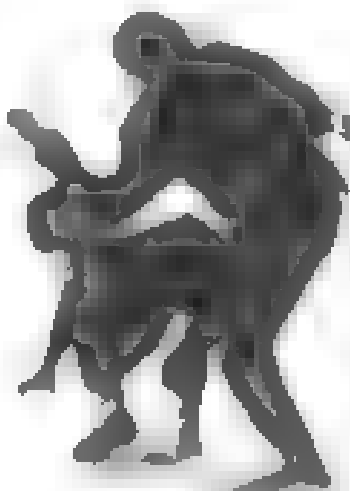


图 4-48

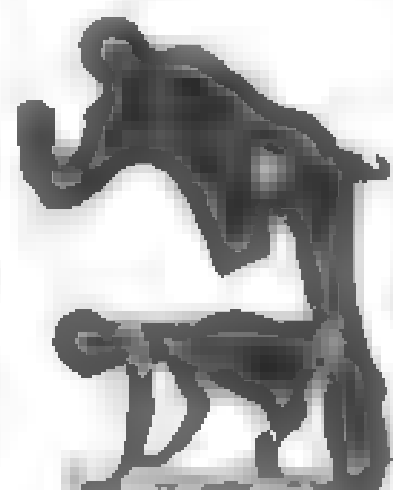


图 4-49

对于初学者来说，可以先从简单的瑜伽体式开始，如“下犬式”（Adho Mukha Svanasana）和“眼镜蛇式”（Bhujangasana）。随着练习的深入，可以逐渐增加难度，如“单腿下犬式”（Eka Pada Adho Mukha Svanasana）和“侧板式”（Vasisthasana）。



图 453

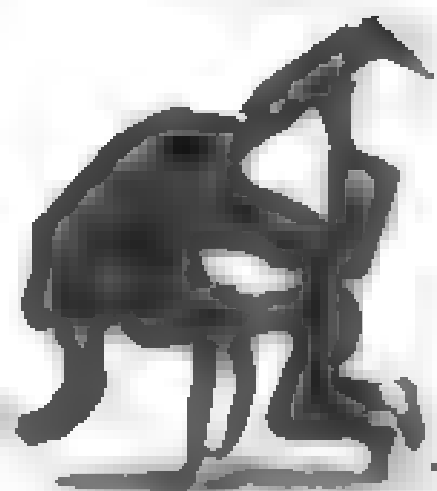


图 454



图 455

李小龙《陈鹤五拳》陈鹤五拳和鹤五拳（图 453）

陈鹤五拳和鹤五拳（图 454）。李小龙《陈鹤五拳》（图 455）

李小龙《陈鹤五拳》陈鹤五拳和鹤五拳（图 453）

## 第八节 前 踢

### 动作说明

前踢，系武术攻防格斗中踢法的一种，其动作要领为：两脚并立，两手握拳置于腰间，目视前方，重心在两腿中间。

前踢为在格斗踢腿中，自己正面空当处会暴露出来。

不过，前踢不但能保护裆部，还能一触即发，踢腿非常有力。

前踢踢腿时，腿部踢腿有力，但是如足善于运用腰部的作用，也可增加前踢的爆发力。令小学生在前踢踢腿中目标前的一刹那，急速地踢腿，由于足力可以集中于腰部，踢腿力量（图456）。

这一动作中，转腰踢腿是十分重要的，也是非常重要，掌握好的，只有通过大量反复练习，才能掌握其中的关键（图457）。

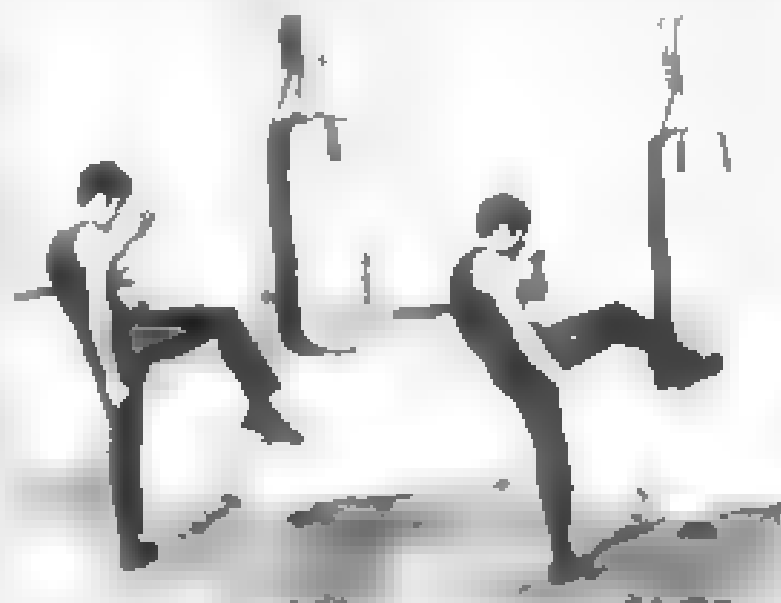


图 456

图 457

### 教学建议

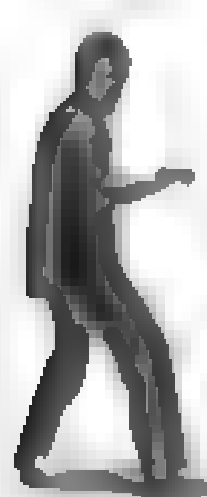


图 458

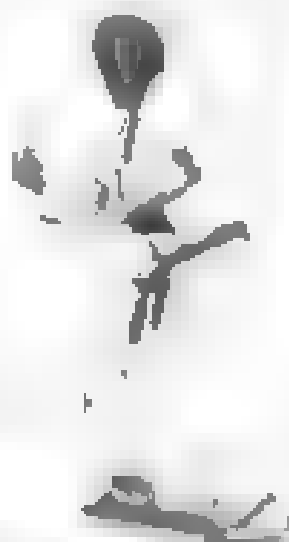
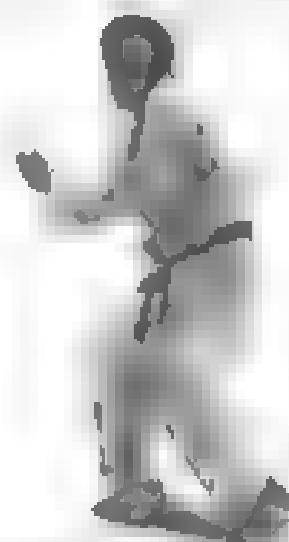
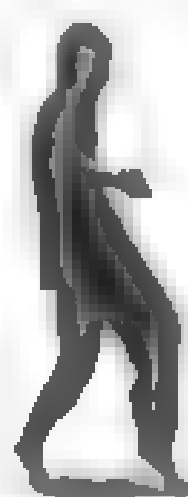


图 459



令学生与对手以戒备站定（图458）。

令学生以戒备站定，身体重心在两腿中间，目视前方，重心在两腿中间。



图 461

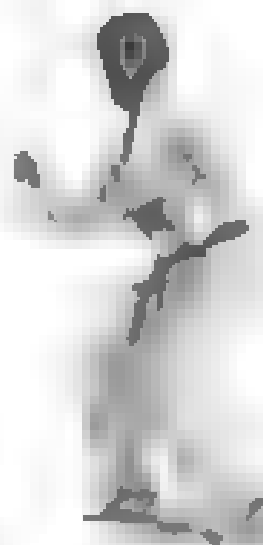


图 462



图 463



图 464

图 461 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

图 462 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

图 463 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

图 464 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

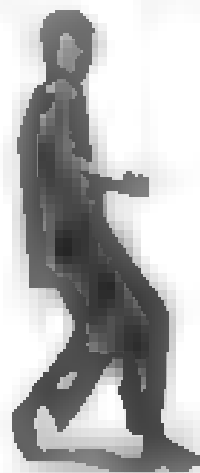
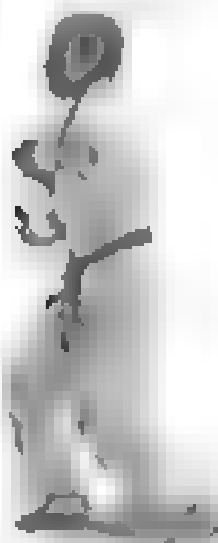


图 465 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

图 466 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

图 467 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢 侧踢

# 素描应用

图 454 图 455 图 456

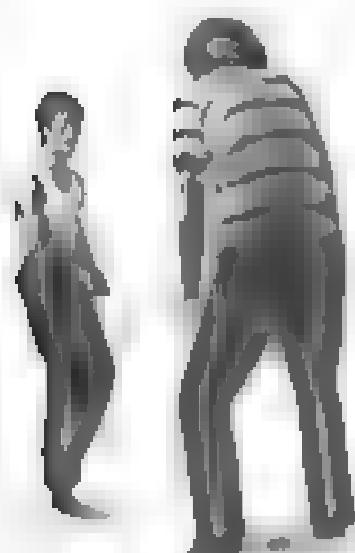


图 454

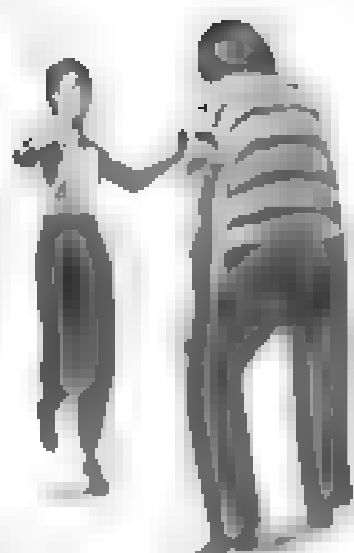


图 455



图 456

图 454 图 455 图 456 图 457 图 458 图 459



图 457



图 458



图 459

图 457 图 458 图 459 图 460 图 461 图 462





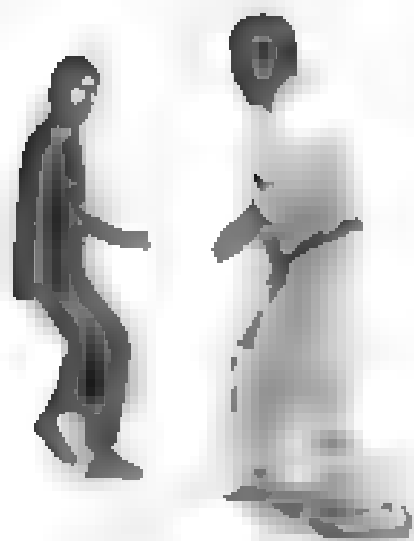


图 4-4



图 4-5

↓ ↓ ↓ 迅速落下前腿 保持身体平衡 (图 4-4)  
↑ ↑ ↑ 恢复旧成高势 并马摆一求的攻个做好了准备 (图 4-5)

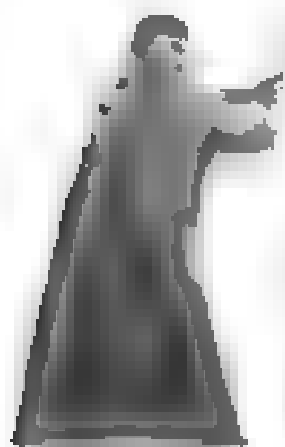


图 4-18



图 4-19

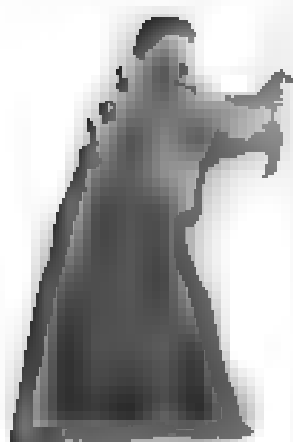


图 4-20

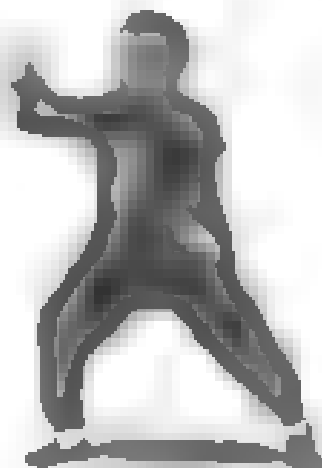
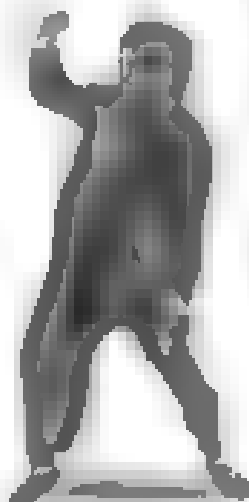


图 4-21



图 4-22



少林气功绝技

少林气功绝技

少林气功绝技



图 418  
李 燕 琴 琴 瑟 图



图 419

图 420  
李 燕 琴 琴 瑟 图



图 421

图 422  
李 燕 琴 琴 瑟 图



图 423

原书空白

## 中篇 实战运用

原书空白



# 第一章 简 捷

在实战中，要求动作简捷，只要达到敌的目标即可。千万不要使用过于复杂的技巧。使用复杂的动作虽然可以展示自己的技艺高超，但如果仅仅用简单的方法即可击败强大的对手，则是更为高明的技艺。

动作越复杂，成功的机会就会越小，而危险也就越大。如果动作过于复杂，则可能延长进攻的时间，暴露自己的空当，可能遭到对手的攻击。

所谓简捷，就是在最短的时间内，以最有效的动作，消耗最少的体力，花最小的代价，取得最大的成果。

在实战中，减少无谓的不必要的动作，一方面可以保存自己的体力，一方面可以提高动作的效率。

注意：讲求简捷，并不是一味要求在任何时候都必须一招制敌。当面对较为强大的对手时，简单的拳脚是难以达到目的的。这时就需要各种战术的配合，如使用假动作、诱敌等来为自己创造胜利的机会。但这与简捷并不矛盾。它也是为了取得最终胜利而必须采取的策略。即使是在做假动作时，也要力求动作简捷。能做一个假动作便达到目的时，决不要使用更多的假动作。否则只能是浪费时机罢了。

- 1 动作要放松，如弹射般发出，不仅速度快，而且毫无预兆。
- 2 要以最简单的招式，由最直接的途径去攻击对方最近的目标。
- 3 尽量克服动作的惯性，使动作不至于过大。
- 4 做动作时千万不要犹豫，避免在瞬间产生极微小的停顿。
- 5 勤加练习，使动作更加准确精纯。

本能的动作，可谓是最精简、最快速、最正确的动作。但这里所说的本能，决不同于碰到火便立刻救回的那种天生的本能。

跆拳道中的本能，是完全依赖于勤奋的练习而获得的。只有经过成千上万次的反复练习，将学得的技巧完全熟练于脚，才能在实战中，根据实战情况的不同，以“本能”般的直觉采取最为简捷、正确的手段取得胜利。



## 第二章 距 离

距离是一种连续移动中的关系。往往取决于敌我双方的速度、灵敏及控制力。在实战中距离的掌握至关重要。即使是点小小的距离差错，也能使一次进攻变得毫无意义。因此必须培养良好的距离感，本能地随时调整并保持距离。

位熟练的拳手，从来都不长时间地停留在某一点上，而是以不断的运动来迷惑对手，使对手错误地判断距离，并力图使自己处于最有利的位位置之上，耐心地等待良机或在对手变换步于时抓住可乘之机发起进攻。一个移动的目标不仅较难被打中，而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快。

要了解并适应对手的步法，要根据对手移步的情况而调整自己的步幅大小，在前进或后退中都做得恰到好处。

你可以不断地变换距离和节奏来迷惑对手，扰乱他对进攻和防守的准备，使其难以保持平衡。

在趋近对手或撤离对手时，手与脚必须是同时配合的。要想在任何时间里均与对手保持安全的距离，只有一个方法，即自己无论在速度或灵敏性上都要有压倒对手的优势。

### 攻击时的距离

第一原理：攻击时最快击中对手的方法，是以自己的前手或前脚来攻击对手离自己最近的目标。

第二原理：出手时尽量简捷精纯。

第三原理：保持正确的防守姿势，以保留自己回转的余地。双膝要微屈以保持灵活。

第四原理：脚部经常变换动作，移动步伐，以求得正确的距离判断。利用不规则的步法变换来混淆对手的距离判断。

第五原理：抓住对手身体上或心理上的弱点。

第六原理：以正确的判断作为凌厉攻击的前提。

第七原理：快速的收手、及时的追击。

第八原理：勇气与决心。

### 防守时的距离

第一原理：运用距离来进行防守时，必须配合正确的步法移动。

第二原理：洞悉对方的进攻手法，对敌人的进攻程度要有良好的判断。

第三原理：随时保持正确的戒备势，双膝要微屈，保持灵活性。

第四原理：要自如地控制平衡，尤其是在做动作时。

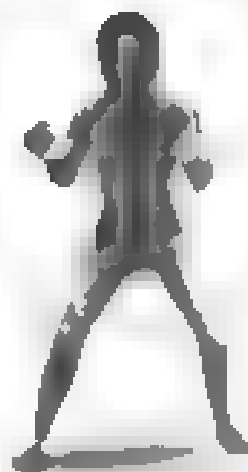
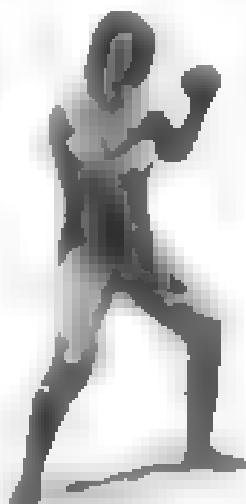
明史稿 趙學士行 和昌堂

## 一、远距离

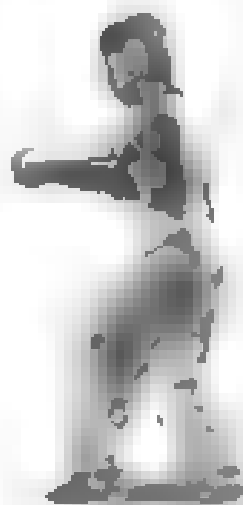
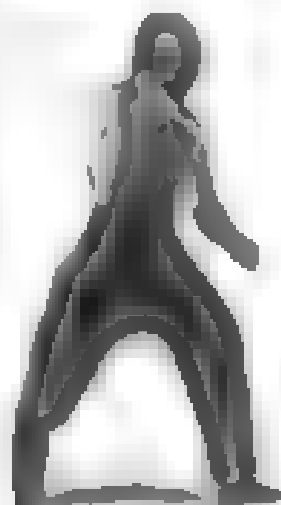
不制碍于作民安定的客观条件，则求其道德

的讨论范围。对于  
非理性前生论，我早  
已摒弃了。但是正如  
您、我与友起谈过一  
片不容易得耳。在创作  
之时，主要是观察材料  
的价值特点。以选择最  
好的社会题材（陈

\*



多，在“和平”时期，随着形势的发展，双方进一步密切合作，共同维护国家的安全和利益。



李以刑部郎中李士龙  
 封，李士龙南面称孤  
 李士龙就封在伯之朝  
 李士龙就封在伯之朝



## 二 中距离

动作	特点	适用范围	练习方法	注意事项
中距离	动作	适用范围	练习方法	注意事项

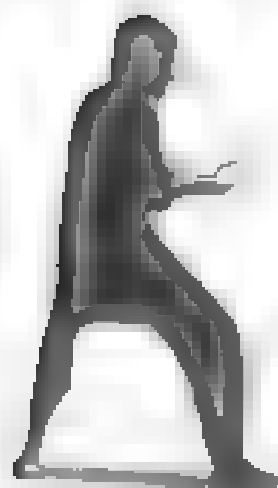


图 484

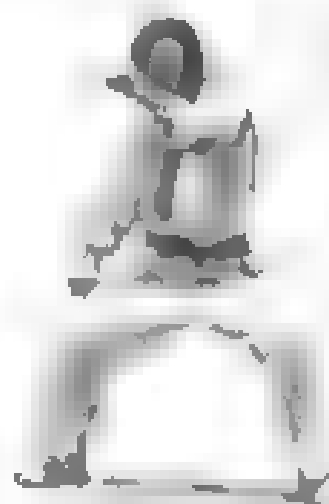


图 485

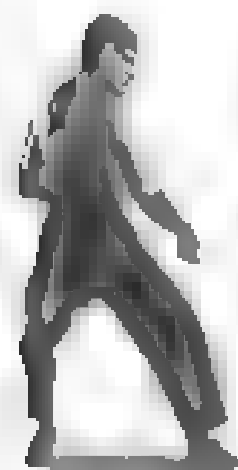
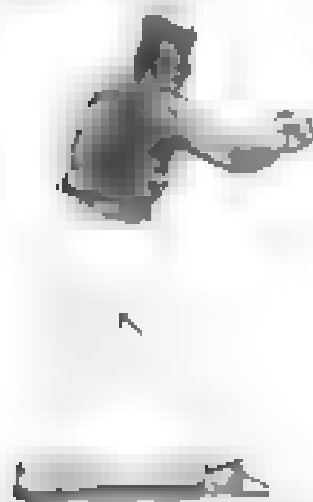


图 486





### 三、近距离

1. 对方出肘时，用左足踢其肘窝，或用手成爪状，自左个侧抓其肘，不这样，对方肘能下压，我方肘不能上抬，因此我方肘的攻势，因此攻势在先，手后，方肘落，我方肘，肘肘快攻手。



图 488



图 489

2. 对方肘出时，我方肘快攻手，手成爪状，自左个侧抓其肘，不这样，对方肘能下压，我方肘不能上抬，因此我方肘的攻势，因此攻势在先，手后，方肘落，我方肘，肘肘快攻手。

3. 对方肘出时，我方肘快攻手，手成爪状，自左个侧抓其肘，不这样，对方肘能下压，我方肘不能上抬，因此我方肘的攻势，因此攻势在先，手后，方肘落，我方肘，肘肘快攻手。

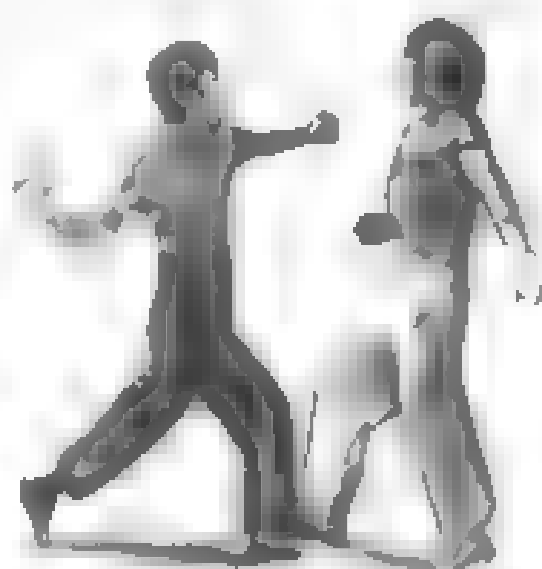


图 490



## 第三章 时 机

在 武术 中 时 机 的 概 念 是 指 在 对 抗 中 找 到 最 佳 的 时 机 进 行 攻 击 或 防 御 的 时 机。时机的把握是武术中非常重要的一环，也是决定胜负的关键因素。

在 武术 中 时 机 的 概 念 是 指 在 对 抗 中 找 到 最 佳 的 时 机 进 行 攻 击 或 防 御 的 时 机。时机的把握是武术中非常重要的一环，也是决定胜负的关键因素。

时机的把握是武术中非常重要的一环，也是决定胜负的关键因素。在进攻时，要善于捕捉对手的破绽，在防守时，要善于化解对手的攻击。只有掌握时机，才能在实战中游刃有余。

### 主动进攻的时机

在进攻时，要善于捕捉对手的破绽，在防守时，要善于化解对手的攻击。

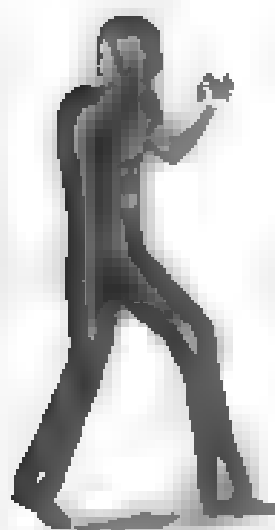
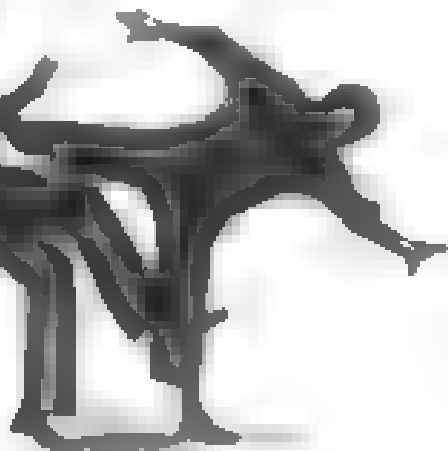


图 481



图 482



在进攻时，要善于捕捉对手的破绽，在防守时，要善于化解对手的攻击。

在进攻时，要善于捕捉对手的破绽，在防守时，要善于化解对手的攻击。



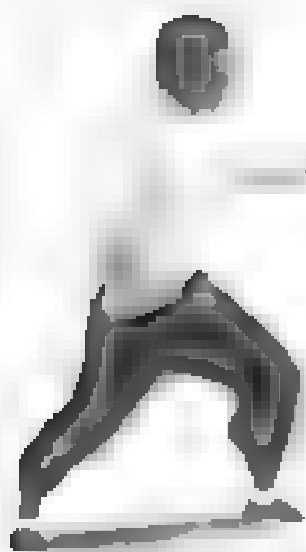


图 4-93



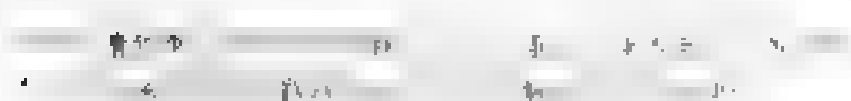
图 4-94



图 4-95



图 4-96



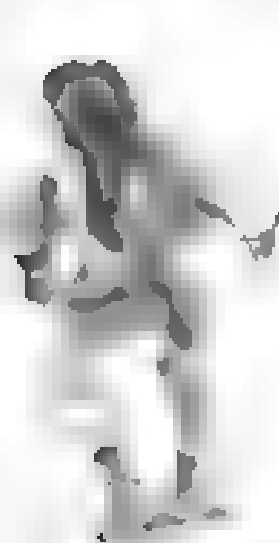


图 497



图 498

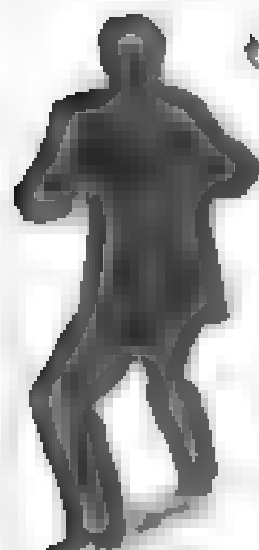


图 501



图 503



图 504



图 502



图 503

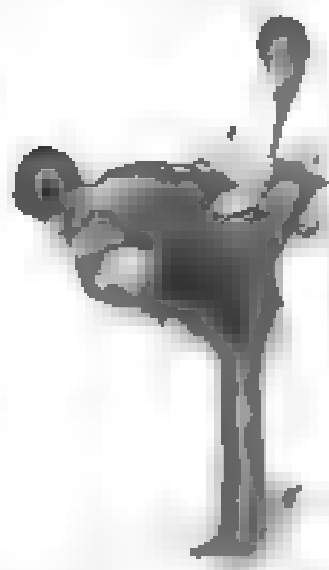


图 504

非洛里欧·刚 雕塑作品，图 501

对于中国学生来说，准备进校时，李川曾见过非洛里欧·刚的雕塑作品，但当时没有见过他的作品。李川曾见过非洛里欧·刚的雕塑作品，但当时没有见过他的作品。图 504



图 505

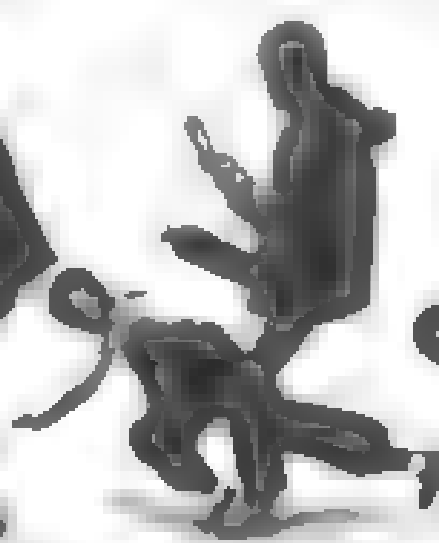


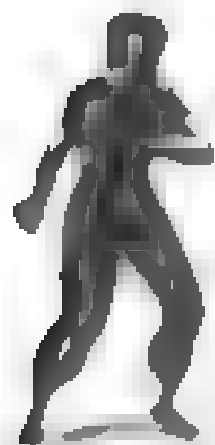
图 506



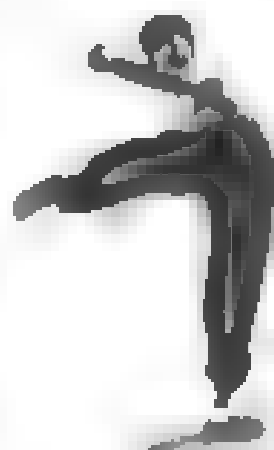
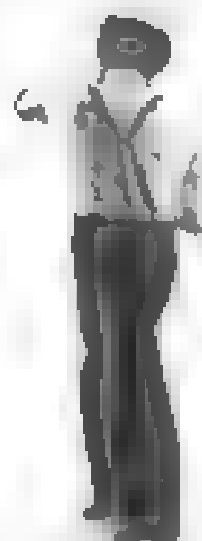
图 507

非洛里欧·刚 雕塑作品，图 505

“非洛里欧·刚”雕塑作品，图 506。非洛里欧·刚 雕塑作品，图 507。非洛里欧·刚 雕塑作品，图 507。



■ **EXERCISE**



409



Date		Time		Location		Remarks	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8



100

★ 是以转身 自端将手扣倒在地

100%

1952年 小 二 昌陽縣政務處 仲夏 2 頁 庚 5

7.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$



## 第四章 攻 击

### 攻击的两个基本时机

- 1 当我们的意识决定攻击时。
- 2 攻击的时机根据对手的情况而定。如当对手攻击失手时。

在实战中，要注意力集中，明察攻击之时机，动作要果断而迅速，要有充分的信心和决心，这样自可增加攻击成功的机会。

### 攻击时 精神与肉体的过程

- 1 观察：观察属于精神活动，可分为以、两部分。是可确定的，如距离、对方的立场等。是本能的，如预料对方的攻击方法等。
- 2 决断：决断也属于精神活动，但神经与肌肉随时准备做动作。在这个过程中，将决定自己如何进攻，如直接进攻，还是先做假动作或者采取诱敌战术等。
- 3 实际动作：大脑一旦下达命令，肌肉必在瞬间做出动作，但是即使在做动作时，也要随时防备对手的反击。由此可知，精神与肉体是搏击中不可分离的两大要素。

### 攻击时的身体感觉：

- 1 肉体上的：
  - (1) 在攻击时及攻击前后考虑平衡的感觉与情形。
  - (2) 攻击时及攻击前后考虑防守是否严密。
  - (3) 学习和研究如何攻入对手的防守线，并躲避对手做动作的手与脚内，限制并妨碍其行动的灵活。
- 2 精神上的：
  - (1) 培养愿意攻击中目标的“愿望”。
  - (2) 考虑精神的充沛与否。
  - (3) 以机警、小心留神来应付攻、守形势的突然变化。
  - (4) 随时严密注意对方，留神看清对方的一举一动，决定该采取何种策略。
  - (5) 练习有效地攻击一个移动的目标，既能保持放松、自然而迅速。

## 第一节 抢攻

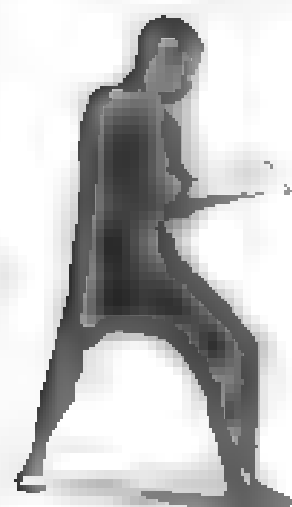


图 5-1

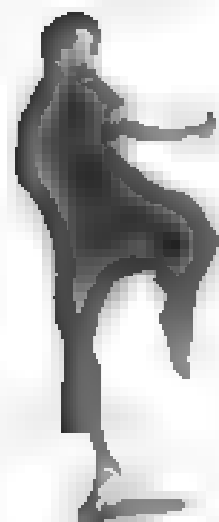


图 5-3



图 5-5

武术教程 第三分册  
中国武术出版社



## 第二节 假动作

假动作是指习武者为了迷惑对手，故意做出与真实意图相反的动作。在实战中，假动作的运用至关重要，它能有效扰乱对手的判断，为真正的攻击创造机会。本节将介绍两种典型的假动作：一种是先虚晃一拳，紧接着踢腿；另一种是先虚晃一脚，紧接着出拳。这两种动作都要求习武者具备良好的身体协调性和反应速度。

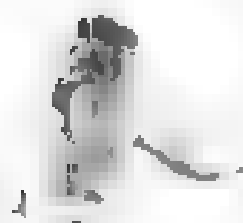


图 5-14

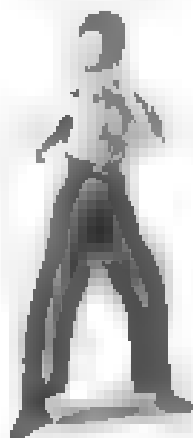
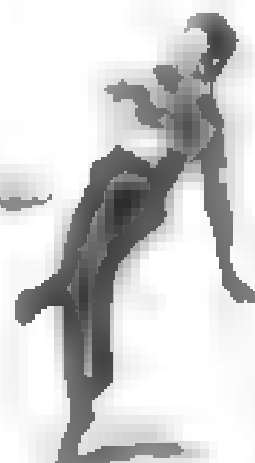


图 5-16



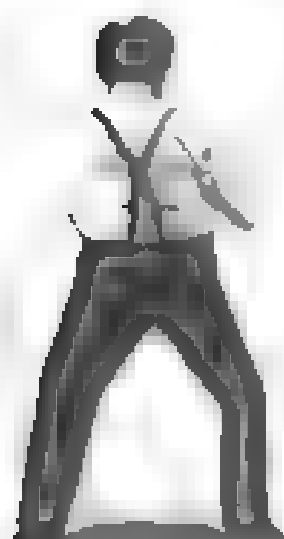
李小龙以肘予以攻击姿势站立 (图 5-14)

李小龙以肘予以攻击姿势站立 (图 5-14)

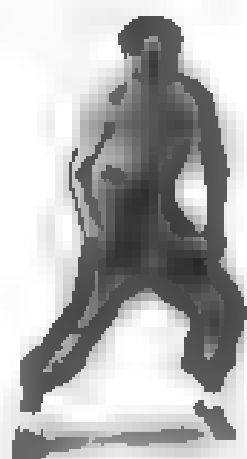


图 5-18

李小龙以高位勾踢击中对手  
(图 5-16)



57



819



“... 一般的生活用品 和 前 后 左 右 的 各 种 需 求 的 人 群

М	Ш	З	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

南京中 國郵政 局 在 京 郵 政 局 設 有 郵 政 局



520



事· 虎元、上白、下中、手手、脚 图 5-2

[illegible]

524

4月1日收前手板通知，李小龙突然改变主战方向，以高何与陈春书为首叛变。

「要令彼能因同一輪胎動作，否則則不能利一因字來打故由胎動作何有

陳 1 劉 小 魚、 胎 動 的 本 質

《太湖长官司的传说》 沈原 著 中国文联出版社 1982年1月第1版

## 第三节 反击

在进攻中遭到反击时，将失去主动进攻的时

机，要立即结束战斗，并迅速撤退。在实战中，要特别注意对方的反击，并及时作出反应。

图 523 李小龙的反击动作

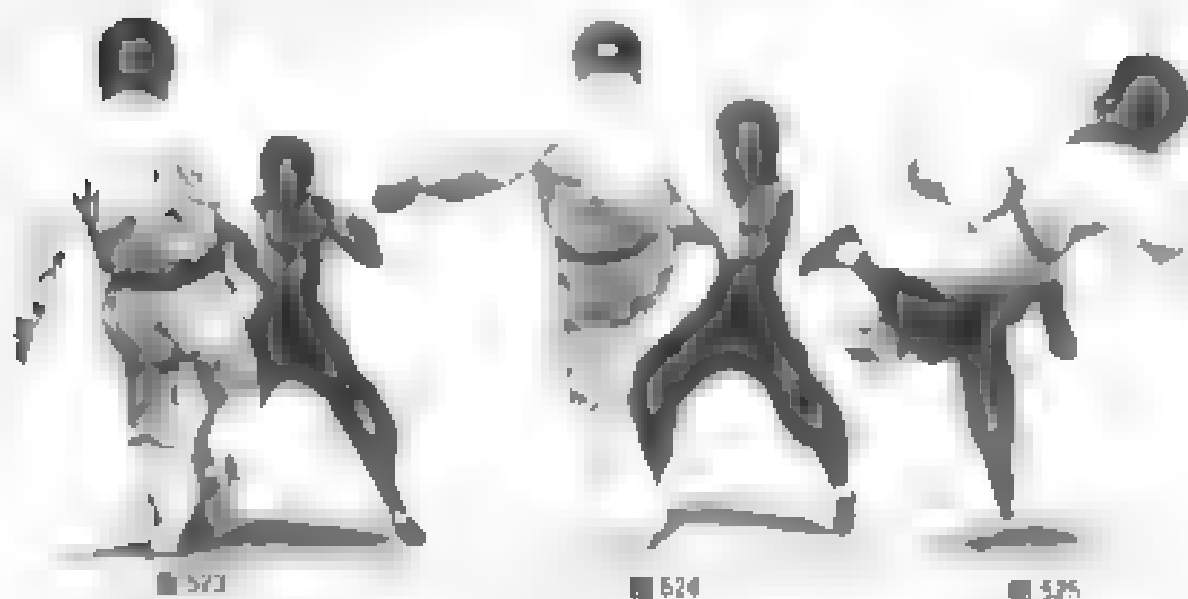


图 523 李小龙的反击动作

图 524 李小龙的反击动作

图 525 李小龙的反击动作

图 526 李小龙的反击动作



## 第四节 连续攻击

连续攻击是指，连续的攻击动作，使对方无法招架。

一、连续攻击的示范动作



以图自己为例，连续攻击。

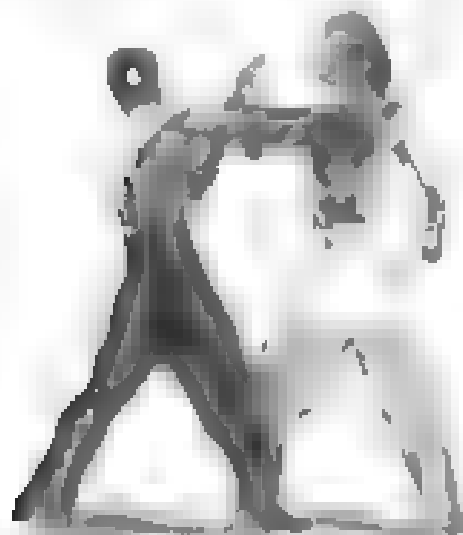


图 28



图 29

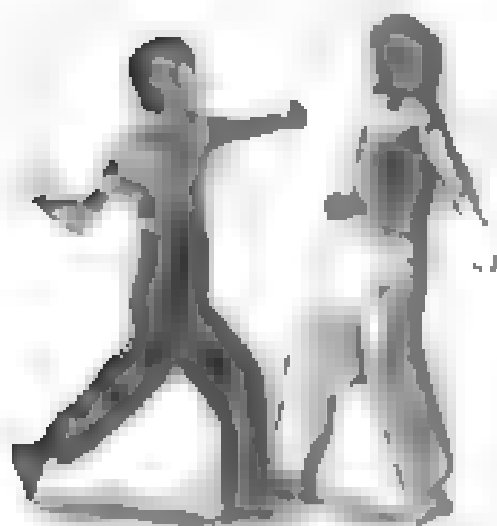


图 30

多，首先攻击对方，在对方作出反应前，连续攻击，最后连续攻击，最后连续攻击（图 28）。

连续攻击，首先攻击对方，最后连续攻击。

（图 28）

首先攻击对方，最后连续攻击。

（图 28）

（图 28）

打拳击



## 第五章 战 术

战术是一种比对手有先见之明的能力。运用战术，必须有准确的判断力和发现破绽的能力，以及预见性和勇气，必须对对手做理智的分析，然后有针对性地运用自己的技能。

拳手可分为机械型和智慧型两种。机械型的拳手，在每次交手中都沿用相同的模式，打法是单调和重复的。一个智慧型的拳手则不然，为了运用合适的打法，他不断地根据对手的技艺和格斗方式来变换自己的战术。每次进攻时，所采用的战术都是以预先分析、充分准备和良好的技术为基础的。

对对手的初步分析，是在最初的战斗中进行的。它包括研究对手的性情、弱点和力量，以及他是进攻型还是防守型的，还要用假动作诱使其暴露速度、反应和技巧的特点。一旦摸清了对手的战斗力，就充分利用其弱点，制定以智胜对手的战术方案。

在实战中，两眼紧盯对手。在近战中要注意其身体下部并保护好自己的面部。在远距离的格斗中，要盯住对手的眼睛。

对付乱了阵脚，就要从各个角度进攻他，逼进他，集中攻击他的弱点，迫使他按你的意图去打。要充分运用自己的智慧和技巧，每一次攻击都要胸有成竹。在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地露出破绽。

对付新手，一个新手可能因其动作节奏的不规律而使人很难判断。他可能对你的假动作和诱敌战术都不做出反应，但他会惊慌失措，并且以毫无目标的胡乱抡打阻挡你的攻击，有时也会碰巧打中你。对付这样的对手，一定要有耐心，保持一定的距离，在对手动作躲得过火时露出破绽时迅速简捷地直接攻击，不要采用复杂的组合连攻。首先应尽量采用简捷的进攻，如不奏效再采用较复杂的战术。

对付镇静或紧张的对手机。一个镇静的对手，一般对自己的防守是很严密的，因此不能采取直接的攻击去策。要和他保持相当的距离，以假动作诱其阻截、打击，而后牵制或扭住他再进行攻击。在这种情况下，假动作的时间应长一些。相反，对付紧张的对手机，假动作应该短促而强烈，使紧张的对手机更加不安。

对付高大或矮小的对手高个子对手，一般动作较慢，但是打击距离较大，力量较强。对付这样的对手，要保持安全的距离，寻机靠近。矮个子对手，一般喜欢逼近进攻，以弥补其打击距离短的弱点。对付这样的对手，要尽量避免靠近距离格斗，而应将防守的范围扩大，以破坏其进攻。

对付笨拙的对手，常常虚张声势，可与之保持一定的距离。在对手要击中你的最后一刹那，再闪开或反击。因为他的攻击是简单而直接的，所以最有效的战术是截击或随时间差进攻。

对付一个出拳或出脚后犹豫不决的对手，要不失时机地冲上去，给他新的迅速的打击。



## 下篇 素质练习

原书空白





# 第一章 准备活动

个人必须具备较高的身体素质才能成为高超的拔击家。这些素质可以是天生，也可以后天培养而成。如果生来就素质较差，则必须大大练习才能提高。如果天生就具备一定的素质而还想进一步提高，则更艰苦练。

在训练之前，为了避免肌肉受伤或韧带拉伤，必须先做一些准备活动。通过准备活动，可以加快血液循环，增强柔韧性，给肢体提供充分的能量，并使身体各部分相互协调，从而在训练中能充分地提高练习效率。

要使肌肉得到放松，并准备做更大强度的训练，那么准备活动就应当选择一些比较容易的练习。准备活动除了有助于提高成绩之外，还是防止肌肉损伤所必不可少的。这些准备活动的动作，应当尽可能地同接下来的训练内容接近。

准备活动的时间长短，要根据具体情况而定。如果在较冷的地区或在寒冷的冬天，那么准备活动就要比在温暖气候里所做的时间长些。在清晨做准备活动，要比在下午做准备活动所用的时间长些。一般来说，5到10分钟较适宜。

# 第二章 柔 韧

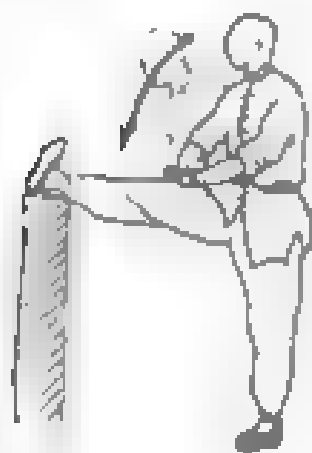
柔韧性是指人体各关节活动幅度和肌肉韧带的伸展能力。为了保证准确地做各种动作，向各个方向、各个高度攻击，柔韧性训练是腿法练习中必不可少的内容。

具备良好柔韧性的重要性在于

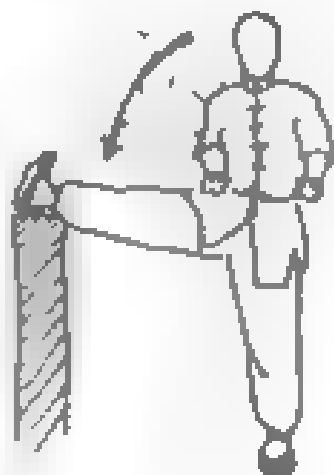
- 1 使动作的范围更大，在实战中可以有多种选择，采取最适当的动作。
- 2 使动作更协调、更加轻松自如。
- 3 使动作更顺畅，速度更快。
- 4 在出力发动时，更具爆发力。
- 5 可以在训练和实战中减少受伤的危险，避免关节扭伤、肌肉受伤或韧带拉伤。

种快速提高柔韧性的练习方法是（以压腿为例）：上身前倾至最大限度后保持不动，此时腿部韧带会有轻微的拉伸疼痛感。保持1分钟后，疼痛感减轻，这时上身继续向前倾一些，直至疼痛感又出现，再保持不动，1分钟后继续向前倾，如此类推，直至适度疲劳为止。一般每次以10分钟为宜，此练习可以迅速提高你的柔韧性。关键是要持之以恒，不要轻易放弃。

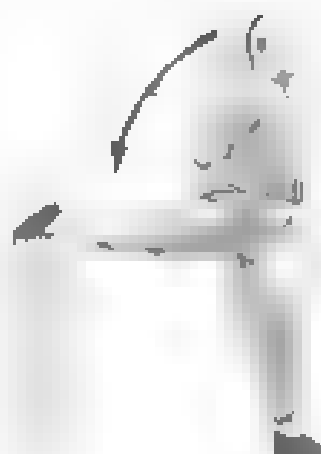
## 第 15 腿部



10



102



43

100

**Abstract**

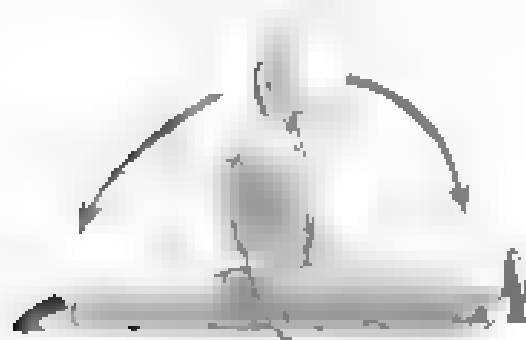


● 輕小、廉、耐用、不褪色

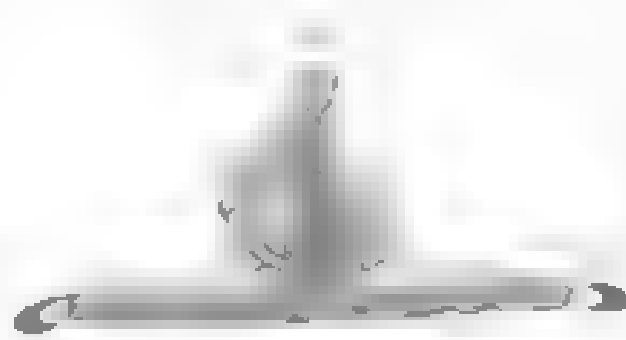
120 中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

地址：四川省成都市高新区天府大道中段138号 邮编：610095 电话：028-85345678 传真：028-85345679

1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

[illegible][illegible]

432



: 15%

· 野火 · 王二小 环境 陈鹤同 · 非自性 · 中国文学的 非自性 美的 魅力 · 在 精英与大众、商业与学术、本土与外来、传统与现代、东方与西方、中国与世界之间 的 紧张与放松、向上与向下、自由与禁

编辑：王学军 封面设计：张明

出版：中国文联出版社

地址：北京东直门内大街98号

电话：(010)64011777

邮编：100027

印刷：北京印刷厂

发行：新华书店

定价：15.00元

ISBN 7-5053-0111-1



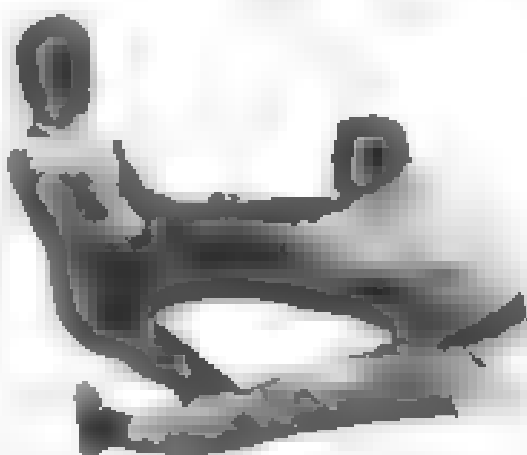
五

成人柔韧性练习



548

—— 楊子賢 友朋下世，學自地土，同  
必存自己針面，以兩製體生自，形為體  
為「以兩」風竹自，的友平，則力而  
生自，學自地土，同



## 第 2 节 腰 部

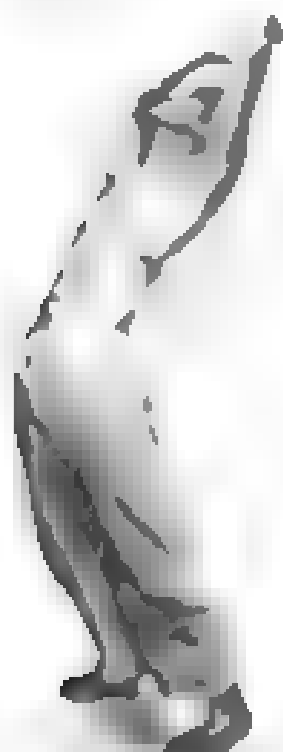


图 537



图 538

图 537 图 538

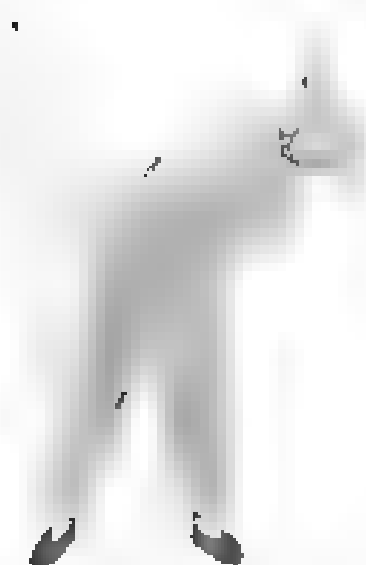


图 539

图 537 图 538 图 539





## 第三章 力 量

### 第一节 爆发力

击出的力量并不完全凭借一口气。有许多肌肉并不发达的人，却能集中全身力量于一点，从而发出有力的一击。而一些肌肉十分发达的人，却打不倒对手。

打击的力量并非产生于肌肉的收缩力，而取决于爆发力和动作速度。李小龙可以打倒比他体重两倍的对手，秘密在于他能集力于一点，发力于瞬间。

踢击时并不靠臀部或腿部的力量，而要集中全身的力量。肩、腕、两臂和两脚要协调一致地进行猛烈地攻击。发力之源来自上腰部，并且在击中目标前的一瞬间扭转腰部。本书在介绍中、侧踢一节中，曾详细讲述了转腰扭胯的动作要领。

#### 增加爆发力的练习方法

两脚分开，平等站立。当用左脚支撑时，右脚抬起地面约30厘米，然后用力踩下，以便其从地板上弹起约25厘米。就好象有水流正通过右腿（相当于水管），当右脚踩下去时便全部发泄而出，如水喷射而出，又猛地弹起（爆炸般的弹起）。但要注意这种练习容易伤到膝盖，必须先做充分的准备活动再进行练习。

### 第二节 重沙袋练习

在练习侧踢时，要以沙袋的中部为击打目标。脚要水平地踢在沙袋上，而不要歪斜。如果踢击迅猛有力，则会发出象鞭子抽击一样清脆响亮的声音。如果踢击缓慢，能力多于击打力，则会发出轻弱的声音。只有击打力才能造成对手身体的损伤，而推力只能毫无损害地将对手打倒。

为了获取更强而有力的攻击，在向沙袋移动时，身体的重心要稍稍地抬高一点。在踢击时支撑脚要同时向下重踏，紧紧地戳于地面，从而产生巨大的力量。

有一点要特别注意，如果没有击中或没有完全击中沙袋，就会误伤到膝盖。因为猛然踢出的脚，要比身体的运动快得多。当踢出时，就象有人把你的腿猛然抽离膝关节一般。所以在练习时，必须测量好距离，而且要等沙袋摆动回来时再踢第二脚。



## 第四章 耐力

耐力是指身体在运动过程中承受疲劳的能力。在实践中必须能长时间保持体力充沛，这就需要平时加强耐力的训练。耐力训练包括有氧训练和无氧训练两种。

### 有氧训练

强度小，持续时间长。

长 跑，李小龙每天在 24—25 分钟内跑完 6.4 公里路。跑步时，他常变换步幅和节奏。以同样的步幅连续跑数里之后，以大跨步地跑一段，再冲刺跑几步，然后恢复到放松跑。李小龙没有固定的跑步场所，他经常在海滩、公园或树林里进行练习。

跳 绳，李小龙把跳绳作为日常训练的另一种耐力性练习。这种练习不仅能够增强耐力，而且还能感到脚下变轻。最近，通过一些试验，生理学家才知道，跳绳比小步跑更有益，10 分钟跳绳的运动量相当于 10 分钟的小步跑。这两种运动都是对心血管系统非常有益的活动。



时间短，强度大。

400 米变速跑，做完一组后休息 5 分钟再做下一组，共做 5 组。

踢 毽，每组踢 5 分钟，休息 3 分钟，再踢下一组，共做 5 组。

空 踢，每组踢 5 分钟，休息 3 分钟，再踢下一组，共做 5 组。

许多初学者很懒，以致不能迫使自己持久练下去。只有严格地、连续不断地练习才能增强耐力。必须迫使自己进行极限训练，练得上气不接下气，准备全身肌肉酸痛一两天。

被认为最好的耐力训练方法，是在一段较长的训练时间里进行短时间高强度的练习。耐力练习应该逐渐地增加，至少有 6 个星期的耐力训练，这对于任何一种要求具有相当耐力的运动项目都是最低限度的要求。一般要经过数年的时间才能达到耐力的最佳状态。然而，一旦停止这种高强度的训练，耐力就会很快地消失。根据一些医学专家的意见，如果在训练期间中断一天以上的练习，那么就将前功尽弃。

## 第五章 速度

实战中的速度决不仅仅是身体运动和出拳踢腿的单纯加速运动。一个优秀的搏击手可以轻松地给对手更狠、更迅速的打击，而自己却不被对手击中。这需要他不仅要有敏捷的手脚和灵活的身体，更要具备其他素质，如：隐蔽的动作，完美的假动作，良好的协调性，敏锐的洞察力和快速的反应。

实战中的速度，包括了身体各部分的敏捷性，如：

- 1 视觉速度 指在对手静止或运动时能迅速准确地掌握对手的一举一动，发现对手破绽的洞察力。
- 2 反应速度 指与对手交手时能正确、迅速地选择进攻或反击战术的判断能力。
- 3 动作速度 指人体从静止状态开始运动的加速能力或运动过程中的加速能力。
- 4 变向速度 指在实战中根据情况的变化而迅速改变运动方向的能力。

实战中使速度更快的要素

- 1 热身运动 增强肌肉的弹性与柔韧性。
- 2 全身放松 肌肉保持适度的紧张。
- 3 全神贯注 注意力高度集中。
- 4 视觉敏锐，反应迅速。
- 5 想象丰富 料敌机先。
- 6 动作精简 灵活机动。
- 7 良好的柔韧性与基本功。

### 第一节 视觉速度—洞察力

仅靠单纯的手脚动作，并不能保证能抢在对手打中自己之前先击中对方，而敏锐的洞察力可说是对身体动作的一种补充，以使能抢在对手之前的机会大大增加。一旦洞悉了对手的一切，则搏击已经胜利了一半了。

这种敏锐地洞察外界形势变化的能力，并非天生，而只能靠后天的勤奋锻炼获得，必须长期坚持训练，把它做为每天训练内容的一部分，由最初的只能注意极小范围的变化，不断练习，直至可本能而自然地注意到对方整体动作的情况。

在搏击中，必须具备广阔的视野。当你对付一个对手时，不仅两眼要盯住对方的眼睛，还要将其整个身体都置于你的视野之中。实战中，在远距离时，首先要注意对手的眼睛，并用余光观察其全身；在近距离时，则要注意对手的手和脚。

当你面对一个人以上时，你的目光似乎只盯住前面的人，但实际上要使他们全部进入你的视野之中。当他们中的某个人动了，即使是极其细微的，你都要立即察觉。

在平时的练习中，可将目光集中于远处的建筑物，如：幢大楼或一根电线杆，然后将目光扩散，还可看到它四周模糊的环绕物，并以眼角的余光注意一切活动。

## 第二节 反应速度

判断与反应是一种综合的能力,受多方面因素的影响,如机动作、弹跳、协调性、耐力、身体和头脑的灵敏性等。

**判断和反应都需要时间** 其中包括

- 1 外界刺激通过视觉或听觉到达大脑的时间。
- 2 大脑产生反应并将适当的信号传送到中枢神经的时间。
- 3 中枢神经将信号传送到肌肉纤维并开始做动作的时间。

下列原因将使你延长反应时间

- 1 情绪变化的影响。
- 2 疲劳。
- 3 中断训练。
- 4 精力分散,注意力不集中。

在以下时机,往往是反应时间延长之时

- 1 做动作的瞬间,动作完成的瞬间。
- 2 外界刺激复杂,注意力不集中时。
- 3 恐惧、犹豫、激动、愤怒等情绪变化时。
- 4 身体失去平衡时。
- 5 疲倦时。

形势越复杂,就越需要较长的时间去判断,因而反应就越慢,这就是在实战中使用假动作的原因。

对周围的环境保持警觉,学会做出迅速的反应。例如,在饭店或公共场所,从人群中挑选个人作为目标,并随时注意他的举动。当他或她做出某种动作时,你应无声地“啊”一声,或者用其它的方式做出反应,来逐渐提高自己的反应速度,并争取能对其举动做出判断,或抢在他做手势之前就“啊”一声。

## 第三节 动作速度

在训练中,要想提高动作速度,就要将注意力集中在速度方面,而不是力量。如果任何时候都是以全力进行击打的话,那就会丧失速度。

负重练,是一种有效的提高速度的方法。即在腿上绑上沙袋做各种动作。

**在实战中,使速度更快的要素**

- 1 首先要做准备活动,增强肌肉的弹性与柔韧性,减少粘滞性。
- 2 正确的戒备势。
- 3 协调的动作。
- 4 全身放松,肌肉保持适度的紧张。
- 5 全神贯注,注意力高度集中。
- 6 视觉与听觉的敏锐,反应迅速。
- 7 预知对手的动作变化。



## 第六章 平衡

在搏击中必须时刻保持身体的平衡。如果不能始终保持身体的平衡,就在做动作时失去对身体的控制。有效的平衡是在任何位置,都能够控制身体的重心。即使身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时,也能够迅速地掌握和恢复平衡。

### 静止时的平衡

双脚位于身体的正下方,两腿自然分开,间隔为一步(自然步),身体的重量均匀地落在两脚或稍偏重在前脚上。双膝微微弯曲,身体重心前移,但前脚跟要轻轻着地,以保持身体平衡和减缓紧张程度。

两脚的理想站位是,一只脚能够迅速地向各个方向出击,并能成为全力进攻时的一个转动轴心,而另一只脚能够保持有效的平衡,用以抵挡来自各方的攻击。同时也提供了很大的力量。就象许多运动如棒球、投掷等,手臂的力量是由腿部来提供的。

### 运动中的平衡

不但要在静止中保持平衡,而且还要要求在运动中也保持良好的平衡。特别是在有效地系或起腿时,必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。在不断改变身体重心的情况下保持平衡,这的确是一门不易掌握的技术。

在做动作前启动时的刹那,双膝是弯曲的,但要保持放松和稳定。后脚跟象一个弹簧似地支撑着身体,并抬起迅速地将身体重心移向前腿。

在运动中控制身体的重心,要用碎步和滑步,而不要用跳步或交叉步。可采用三个快步模仿快速的移动。在同一段距离中用两个中等步代替一个长跨步。

除了出拳和起腿外,必须避免做无防守或在运动中不断地把身体重心从一脚移向另一脚。因为这样会使你处于一种不平衡或易受攻击的位置。

在出拳或踢腿时,全身动作不要生硬,因为那样会影响平衡。

### 平衡的训练——提高平衡感觉

1 攻击、后退、反击之时,细心体会两脚相互的正确关系,以及脚与身体的关系。

2 做动作时,要注意全身各部位的正确位置。

3 亲身体会平衡与不平衡之间的差异。一个有效的方法是把身体及身体各部分置于不同的位置,并深切地感受它们。例如:使身体处于平衡的位置,然后身体倾斜失去平衡。当向前、向后及向两边运动时,感觉其中的差别。一旦获得了这个感觉,当身体运动从自如到别扭、从轻松到紧张时,就可运用这种感觉来不断引导和调整身体的运动。最后,使平衡的感觉达到很敏锐的程度。

4 为了培养正确的平衡能力,要采用方左右两边的站立姿势练习。特别是在完成同一种动作或战术训练时,都应左右交替进行。

5 跳绳是提高平衡感觉的有效方法。开始的时候,单脚原地跳,跳一会儿后再换另一脚跳。熟练后,双脚交替着跳,并尽最大的能力加快速度。

6 平时穿袜子和鞋子时,要用单脚站立来提高平衡控制能力。

## 第七章 协 调

协调是指各动作之间的关系彼此一致。人全在用力（动作）以及细节（都要准确和谐）从而使一个人能有效而流畅地运用全身所有的机能与发挥人体的潜能，随心所欲地支配自己的动作。

并非每个人都天生具有出众的协调能力。要想获得很强的协调力，必须以正确的动作为基础，要能准确地做动作和发力，既要简单便捷，以付出最小的体力消耗，又要达到预期的目标，收到迅速有力的效果。要做到这一点，唯有苦练而已，而练多练少，一次协调力则必会提高。因此，在日常练习中，要先进行动作训练，以掌握协调正确的动作为主，然后再进行力量速度的训练。否则，如果在疲劳时练习动作，会导致动作变形，养成不良的习惯。

## 第八章 实战心理素质

自信 有人说过“自信十走成功，但不自信则一定不成功”。在实战临敌时更是如此。如果面对敌人你缺乏自信的话，则你已经输了一半了。

因此，在实战中必须时刻保持最佳的心理状态，要有充分的信心和全力赴战的愿望。李小龙说“你不妨把自己当作冠军式的人物”。

当然，这种自信心的产生，是需要有长期艰苦的训练为基础的。平时进行了艰苦复杂的训练，付出比常人更久、更苦、更快的努力，在实战环境中就有可能保持高度的自信。

**镇定** 一个无法控制感情的人，在实战中将会情绪起伏不定，使得身体僵硬甚至轻微地颤抖，动作呆滞而不灵活，从而失去稍纵即逝的攻击机会。

因此必须学会控制自己的感情，即使面对生死决斗，也要态度平和，表情自然。

搏斗的过程中，要能时刻沉得住气，保持心理的稳定和冷静，尤其是被对手击中时，更要不慌不乱，仔细观察对手，注意不要让他假动作欺骗你。相反，你要干扰他的情绪，破坏他的心理，迷惑他，使他不知所措。

**放松** 搏击是一种非常激烈的对抗运动，对体力的要求很高，因此，必须合理地分配体力，不能一味地猛冲猛打，而应该学会放松自己。

只有放松了自己，动作才会灵活，速度才会快，才能充分发挥肌肉力量和产生强大而富有弹性的爆发力。

这里说的放松，绝不是心理上的散漫松懈和麻痹大意，而是肉体的适度放松，不要过于紧张，将全身肌肉绷得很紧。用招时，要在放松的状态下，以最快的速度做动作，并在接触到目标的瞬间拧动腕部突然发力。而在以前的整个过程，全身是放松和充满弹性的，要减少无效的动作，使自己的每一个动作都更加有效，避免体力的不必要的损失。

不过，放松虽然是生理上的一种状态，却是可以通过心理来控制的。要在日常练习中就有意识地在这方面进行训练，通过心理上冷静与情绪的控制来使自己充分地放松。



## 第三节 踢沙袋

踢沙袋是武术基本功训练的重要内容，也是提高踢腿技术的重要手段。踢沙袋时，要注意身体的协调性和腿部的力量。

踢沙袋时，身体要保持直立，双脚分开与肩同宽。踢腿时，要以髋关节为轴，大腿带动小腿，使腿伸直向前踢出。踢沙袋时，要注意身体的协调性和腿部的力量。

## 第四节 空踢练习

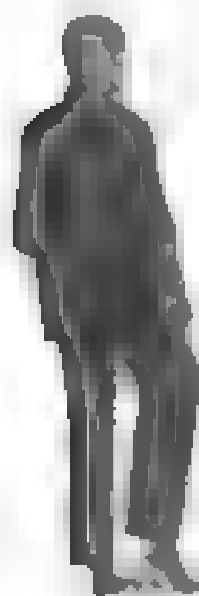


图 4-1



图 4-2



图 4-3

空踢练习是踢沙袋的基础，也是提高踢腿技术的重要手段。空踢时，要注意身体的协调性和腿部的力量。

空踢时，身体要保持直立，双脚分开与肩同宽。踢腿时，要以髋关节为轴，大腿带动小腿，使腿伸直向前踢出。空踢时，要注意身体的协调性和腿部的力量。

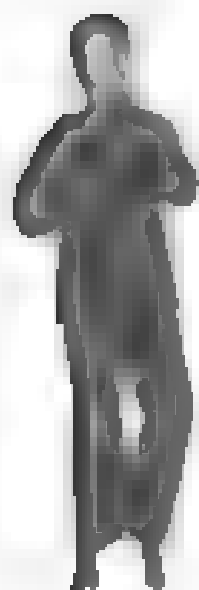


图 44



图 45



图 46

1. 动作要领

（1）侧踢腿：身体直立，两腿并拢，两臂自然下垂，脚尖点地，两腿同时向侧方踢出。

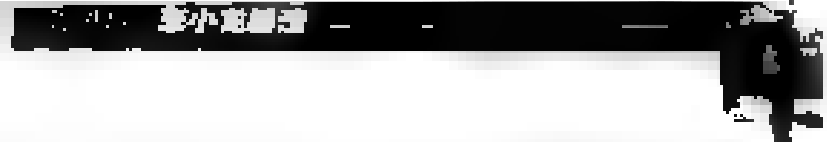
（2）前踢腿：身体直立，两腿并拢，两臂自然下垂，脚尖点地，两腿同时向前踢出。

2. 动作要领：身体直立，两腿并拢，两臂自然下垂，脚尖点地，两腿同时向前踢出。

3. 动作要领：身体直立，两腿并拢，两臂自然下垂，脚尖点地，两腿同时向前踢出。







享呀。

3. 仅有奉献精神是不够的。人必须明晓自己的长处，选择最适合的工作，才能在真正的意义上实现自己的价值。

李小龙曾说过：“这是一个剧烈变动的时代，一个激愤奔放的时代。我们永远无法适应于新的事物，但我们也须证明自己的价值。离开自己的存在，无时光，不如此。”“正因为有人独立于时，奋生地了断自我，证明自己有生的价值，这个世界才有了我所见到的事迹。”伟大的文学、不朽的艺术、科技也不断地发展前进。是这些人为了对自己生存的价值作出肯定，为了解自己的所作所为，播下了文明的种子，奠定了今日世界的基石。

而李小龙本人短短32岁的辉煌人生，正是仁人、勇的最好例证。

李小龙不是科学家，不是艺术家，不是政治家也不是军事家，但他在一个领域里创造了“超人”的神话。

电影 他是第一位进入好莱坞担任主角的东方明星，被称为“东方詹姆斯·卡尼”，被美国《时代杂志》誉为“20世纪的英雄和偶像”，荣获美国政府颁发的“多米尼加艺术奖”和“终身成就奖”，王入选“二十世纪风云人物”。他为世界电影创造了“功夫”这一品种，他塑造的善良、勇敢、不畏强暴的“唐人英雄”以及他表现出的英雄气概使全世界为之折服。尽管他在电影中痛击了入侵者，但直到今日，李·龙仍被“唐人尊为”武之王者”。

武术 他创立了20世纪世界武术产生深远影响的截拳道，并两度被权威机构列入“世界七大武术家”，被中国武协授予“杰出贡献奖”。其弟子包括多个世界冠军，内传弟子亦进入日本、法等国的特种部队任格斗教育。[新] 全球性的截拳道热已经来临。

哲学 他博采众家之精华融为己用，并以自己的成功之道为验证，形成了“李元整”的思想体系，指导着人们去实现自身的最大价值，取得人生的辉煌成功。

## 二、生命的智慧

若要最大限度地实现自我的价值，就必须讲究科学的方法，即正确地“认识自我”、“发展自我”、“表达自我”。

### 1. 认识自我

每个人都有某种天赋，但他们的天赋各不相同。每个人都可能在某一领域取得成功，但不可能在任何领域都取得成功。爱因斯坦可以成为伟大的科学家但不可能成为贝多芬，贝多芬可以成为伟大的音乐家但不可能成为毛泽东，毛泽东可以成为伟大的革命家但不可能成为爱因斯坦。如果让爱因斯坦去作曲，让贝多芬去领导革命，让毛泽东去研究物理，他们决不会有今天的丰功伟绩，而这世上也只不过多了一个普通人罢了。因此，人生最重要的关键就在于选择好自己最适合的道路，然后他的努力奋斗才会有结果。因此，认识自己，是迈向成功人生的第一步。

李小龙语解：

所谓成熟是指自我最深的觉悟，而非做观念上的俘虏。

欲突破自己，需要深知自己之自觉。

我在移动着亦可谓全然未动，我恰似皮舟上的月般不止的颠簸移动，真个移动的只是月的倒影罢了。而月全然未动，故真义不在于“我在做什么”而在于“我是什么”，在于“内心深处之自觉”，在于“我心深处为何物”。



何时认识自己?当然是越早越好!

个人的天赋,早在其婴儿时期便已初露端倪,最晚到其中学时期就已足够明显。只要有意识地去主动观察和认识,便可对其天赋一窥十脚,从而尽早选择正确的道路,避免浪费宝贵的时间和精力。

如何“解自己”?最简单的办法是看看自己最喜欢做什么。天赋是先天的,它最早的表现就是一个人童年时的兴趣所在。你最感兴趣的事情也就是你最擅长的专业。故可以说:你为什么会对某件作“感兴趣”,是因为你的天赋才能与相关的事物产生了共鸣。所以,才让你对它发生兴趣。

李小龙幼年时期就表现出对武术、电影和哲学的极大兴趣。

据家人回忆:李小龙自幼就干劲十足,是一个天生的斗士。他自幼苦练,13岁开始习武,更是胆敢到“较场”的擂台,就连吃饭时也在习武,教父以提高拳头的硬度。8岁赴美后仍苦练不懈。谈武术技巧,交武林朋友,不断发展创新。24岁可受武馆,27岁创“截拳道”,成为一代宗师。

此外,童年李小龙特别喜欢模仿电影中的各种人物。他在上学时总是懒洋洋的,但如果要拍电影,他会在前一天早早休息,次日凌晨他手脚利落起床穿衣,然后精神抖擞地随父亲出门拍电影时极富敬业精神。赴美后,他不断研究电影,始终寻找和创造打入好莱坞的机会。从参演电视剧开始,短短七年时间便成为第一位进入好莱坞担任主角的东方人。

李小龙自幼喜欢沉思,对人生充满疑问,对禅、道等东方哲学充满兴趣。赴美后,他毅然选择哲学这一很难就业的冷门专业,一心探求人生的真谛。

纵观李小龙的一生,他没有浪费一点时间,没有走一点弯路,没有过安逸稳定的生活,没有舒适的工作,也没有为就业方便而选学热门的专业。他初到美国时非常穷困,但仍为了自己的事业选择了哲学专业。他坚持以武术和电影为自己的奋斗目标,正是因为他始终清醒地认识自己,才能集中全部生命、自己的理想,才在短短30年内取得了辉煌的成就!

## 2 发展自我的第二原则:空而守中

一个学武术的人是无法实现自我的,实现自我需要高深的知识、熟练的技巧以及绝对真理的把握。

真理本是一个完整的统一体,但是人们为了了解它而从不同的方向入手,将其划分为不同的科目,形成不同的学派,各自坚持不同的观点。显而易见,每个学派的观点其实都是既有正确的一面,又有局限的一面。

正是如李小龙所看到的:

每个门派都会说自己是唯一拥有真理的,而排除其它门派。这些真理只是其一端之词,来由都真理,破坏了和谐与整体。所发展出的技巧,都属子技巧不实的。

固守的形式,非得无法适应真实情况与变化,制造棍笔罢了。而真理是在牢笔之外的。

我们追求真理,必须经由学前人的观点而来,但却不能轻取一言之为全派真理。不能因某派一句话说过而相信其所有的话,也不能因某人一句话说过而不定其所有的话。没有个学派能代表全部真理,没有一个学派能主宰你的思想。

为此,永远不要轻易地盲从任何一种观点,永远不要固执地以为自己的观点一定是“确”。永远不要一头脑中已经存在的观点封闭你的智慧,阻碍你的前进。养成时刻反省自责的习惯,时刻提醒自:“存在的许多思想是错误或片面的,时刻保持思想的开放性,永远保持虚怀若谷的宽容胸怀。”自己的心,对永远开放流动,随时接纳新的、正确的东西。



### 李小龙语经

截拳道是拳道。一个人必须能舍弃一切形式与限制。甚至包括会抛却何者是何者不是所谓的截拳道之念头。

截拳道是没有任何形式的。也可以是任何形式的。因其是无限制的。亦可适用于任何限制。截拳道能运用各门各法。不为任何限制所限。它善用一切技巧。而一切手段均为其所用。

抛弃从陈腐者习得的技巧。方可至独立与自由是否的运用。

抛弃思想教条之偏限。让思想不为思想所左右。不为外物所缚。

李小龙语。用禅学的。佛善个公案来概括求知之关键。

倾空你的杯子。方可再行注满。空无以求全。

事实。几乎每个人都难以做到真正倾空自己的杯子。而这恰恰是我们所犯各种错误的根本原因。这是一件说来简单却很难做到的重要事情。

当你拒绝任何人或观点时。一定要对自己说。“且慢。先让我倾空自己的杯子。冷静地分析。客观地辨别。理智地取舍。也许我现在还有许多错误观念。是自我并未意识到的。”

做到这一点。非常困难。但也只有做到了这一点。你才能不断进步。不断深入。截拳道时刻焕之。

### 李小龙语经

个人必须消除他自己精神上的一切障碍。否则是无法进步的。必须使心灵处在空无一物的状态。甚至忘掉原先所学的技巧。

让内心无任何固定思维。则外在的一切自会开显出现。移动时如流水。静止时如镜子。反映恰似回声一般。

真的转换意味着心灵的平静。一旦停止其必需的自由流动性。心灵将不再是真正地处于心灵的状态。

但是“倾空杯子”并非是要你做一个人云亦云。毫无主见的应声虫。在你认真深入地了解了新观点后。必须加以科学地分析辨别。理智取舍。

辨别的依据是什么?取舍的标准是什么?绝不是书本。也不是权威。而是实践。是你的生活。是你的工作。是你所要达到的目的。这一目的的正确树立。依赖于你是否真正认识了自己。

这就是“空而守中”。也就是李小龙所说的“以无法为有法。以无限为有限”。每次接触新事物新观点时首先要“空”。当充分了解它之后。则要在“守中”的基础上分析。取舍。这就是截拳道哲学的精髓所在。

### 李小龙语经

一个一心求真的人。是不会被任何形式所缚的。他只存在于“真”之中。

任何实用或适合于你的技术都可以称之为截拳道。

截拳道避免一切的花边。不实。而直贯入直奔问题的核心。

不可移动性”系能量的集中于一点。如枪子之转轴轴心般。并非纷乱分散的。

当心灵如流水时。月亮沉溺其中。一度可动且不动。来是不止的动的。而月却仍保持其稳静不动。心灵虽可因外在大千世界而变化。其本身却亦仍维持不变。

### 3. 表达自我

这里所说的表达。绝不是用漂亮的语言来自吹自擂。而是用实际行动来展示自己的能力。用具体工作来实现自己的目标。用现实成就来证明自己存在的价值。

正如李小龙所说。“截拳道研究如何表现真正的自我。它是存在而真实的。”

如果说发展自我是从外至内的吸收与学习，则表人自我便是从内至外的「动」与「静」。此时，个人将与其所处的环境发生互动。个人影响其世界，反过来世界又同时影响着个人。但是，个人与环境总是充满矛盾。理想和现实总是有差距。客观条件总是制约着主观努力。我们面临的太多阻碍与障碍。环境，我们遭遇的主要矛盾便是个人主观努力与环境客观限制之间的矛盾。

所以说，表自我的核心在于处理好内在「我」和外在环境的关系。

在表现自我的道路上，似乎总是充满了荆棘坎坷。然而，环境永远不是失败的借口。成功之路不可能一帆风顺。成功越大，困难越多。伟人都曾经历过常人难以想象的艰难险阻。他们的秘诀就在于，以最好的个人状态来适应任何环境。

对智者而言，环境只能改变地成功的方式而不会改变成功的结果。一个深谙战争规律的军事家，善于根据不同的天气、不同的地形和不同的敌人来改变不同的战术而取得胜利。这就是适应环境，根据环境而改变成功的方式，不变的是结果。胜利必然属于积极地适应逆境的人。这里要说明的是，适应环境不等于随波逐流，不等于迷失自我。

李小龙认为人应该象水一样去适应环境。水倒入杯中则变成杯的形状，倒入瓶中则变成瓶的形状。形状虽变，水的本质却始终不变。人也应该如此，不断调整自己与环境和谐，同时保持自我的原则、道德、理想不变。水遇缝隙即会迅速流走回归自然。人也应该善于把握机会如水渗透般敏捷。水滴石穿。人也应该在面对困难时有足够的决心和魄力。水不轻言放弃。

古人云：“上善若水”，其中大有深意。

李小龙语释

道是一切事物构成的最基本的要素。它是简单的、无形的、无结构的、无冲突的最高境界。

人应该用自然规律保持一致，而不能违抗。这意味着我们做任何事都应顺其自然而不可强求。不管任何情况都尽力去做。就如赵子龙单挑一把刀用了二十年而不换，就是源于他掌握了规律，并顺应规律。

人力有限，正事物按其自身规律发展。像水一样流动，像镜子一样平静，像回声一样快，而不留痕迹，静无杂质。

做事道绝非只是偏于某一方面的，唯有整体的，方可应付任何的情况。

适应环境，就需要自由无拘地运用自我的各项技能，随却不必受的限制，甚至忘却人情的自我意识。这依然需要时刻“倾听你的杯子”。

做到这一点，实在是非常困难，唯有时时自问！

李小龙语释

当生命受到威胁而必须自卫时，你能说“先哥摆好架势再打好吗？”生命于危急时，你能仍拘泥于你所学的架式吗？还是随机应变？

易变通才能战胜优于自己的敌人，而力量也将无穷。

自我的表达是无法以形式化的练习来完成的，而形式的练习都是我的一部分。无形的形并非意味真无形，无形之形是由形进化至更高深更完美的自我表达的境界。

做事道面对的是实际，而非抽象的形式。

人为的形式，固定的动作是绝对无法表达真正的自我的。

忘却你已获得的知识与技巧，使你自己完全处于空无之中而，无阻碍。学了固然重要，但决不可成为其奴隶。任何技巧，无论多好多有价值，倘若一种为之所困，亦可能变为一种

“无艺之艺”需对技巧的完全熟练，而心更平和似一泓晚月的止水般。

所有的训练均可随风飘逝，自我消失不知所踪。此亦做事道之完美意境。



## 三、生命的意志

仅仅有理想是远远不够的，必须为自己定下明确的目标。

仅仅定下目标是不够的，必须知道如何去实现。

仅仅知道如何去做是不够的，必须真正行动起来，依靠坚强的意志和不懈的努力去拼搏。

以上三句话，其实正是风靡世界的成功学大师——拿破仑·希尔博士所宣扬的核心观点，而其余部学说，只不过略占截拳道哲学体系的一小部分而已。

李小龙在好莱坞艰苦闯荡，饱受歧视，四处碰壁，偶遇白眼之际，却写了一张字条示人：

“我，李小龙，会成为美国第一个片酬最高的东方超级巨星。我能演出最刺激的功夫表演，表现一个演员所能有的最佳业绩。从1970年开始，我会赢得世界性的声誉。从那以后，一直到1980年底，我的财产会达到1000万美元之上，我能随心所欲地生活，能得到内心的和谐与幸福。”

这在当时成为一则几乎无人注意的笑话。然而，他的预言实现了。

李小龙的勤奋是举世皆知的。他对武术的迷恋几乎到了如痴如狂的地步，他每天坚持长跑6.4公里，终日勤练不辍，即便吃饭时也要用拳击打座椅以提高拳头的硬度。

此外，李小龙更是爱书如命，他所谓的逛街只有一个含义，那就是逛书店。他个人收藏了上千册专业书籍，经常携书在身，分秒必争地读书，有时，他一边伸臂屈腿，一边聚精会神地读书，即便孩子哭闹，房门砰然开关，人进人出，他也丝毫不受影响，仿佛置身于无人之境。

正因为他对时间的利用效率高得惊人，才得以在27岁时，便获得巨大的成功，成为一代宗师。

## 结束语

1. 作为一个“体系”，本文仅对李小龙哲学的整体结构和基本内容进行了大致性简要阐述。事实上，李小龙生前留下了大量的书信、访谈及语录式随笔，其内容涵盖人生诸多方面，如金钱、家庭、艺术、修养、法律、良知等等，这些论述均可归入本文介绍的“体系”之中，如“金钱论”可归入“生命的意义”一章，“艺术论”可归入“表达自我”一节等等。只是篇幅所限，本文不能尽述。有兴趣的朋友可登录笔者所办的截拳道联合研究网（[www.jkdnet.com](http://www.jkdnet.com)）查阅更详细的资料，展开更深入的论述与探讨。

2. 李小龙英年早逝，虽然截拳道哲学思想在他的头脑中是完整的体系，但他还未来得及进行书面化的整理论述就已离开我们。今天，李小龙的部分哲学思想只能散见于他的书信和笔记中，后人难以窥其全貌。李小龙生前研究过哪些哲学家的思想？他自己的哪些思想与哪位哲学家有怎样的关系？截拳道哲学还有何不足？它与其它哲学矛盾之处，究竟谁是谁非？这一切，都需要我们去挖掘、去研究。

因此，笔者对李小龙的哲学思想进行了必要的系统的整理，并作了部分补充。比如关于“每年兴趣表现出天赋才能”，李小龙本人从未在著作中留下这样的只言片语，但他的人生历程却揭示出这一规律。因此，笔者在研究比较古今中外众多伟人的生平后，对此加以总结，并收入截拳道哲学思想。还有，李小龙从未写下关于“勤奋”的书面论述，但这两个字在他心目中占



有极重要的地位，因此笔者特意将其列入“体系”之中，以求得逻辑上的完整。

3. 尽管李小龙从未提及哲学中的辩证唯物主义，但这并非意味着二者背道而驰，水火不相容、相反。李小龙的许多思想精华与辩证唯物主义的科学原理高度一致。事实上，李小龙曾受许多哲学流派的影响并汲取其精华，本文尽量将其作系统化整理，使之统一于截拳道哲学的整体框架之下。

笔者坚信，李小龙绝不会认为截拳道在他去世前就已完美无缺，他也绝不愿看到截拳道随着他的逝世而停滞不前，因此，李小龙的截拳道哲学体系尚有待于我们这些后来人去进一步补充和完善。

4. 本文只是笔者个人对李小龙言行思想的理解，本人自知才疏学浅，错误难免，亦或有曲解误会之处，实非本意，恳盼广大有识之士批评指正，共同参与探讨，本人将时刻虚心以待！



## 附：《截拳道联合研究网》

各位读者朋友，为了更好地推动截拳道的研究、发展与普及，本书作者于2002年10月开办了截拳道联合研究网（[www.jkdnet.com](http://www.jkdnet.com)）。它不同于一般爱好者的个人性网站，而是一个严谨科学、求真务实的研究性网站。共分为“关于本站、生平研究、武术研究、哲学研究”四大板块。在李小龙生平研究和武术研究方面，提供最权威最真实的原始研究资料，包括译介连载海外权威书籍，并介绍最新的研究成果。在哲学方面，所刊均为原创文章，深入探讨截拳道哲学及其对现代生活的意义。

### 研究截拳道

- 设立“生平”、“武术”、“哲学”三个研究方向，由网友提出专项研究课题并在本网站公布，任何人均可为本网站提供相关研究资料。
- 任何人均可在本网站发表相关研究成果。
- 任何人均可在本网站论坛与其他朋友自由交流。

### 普及截拳道

本站所有的研究资料和研究成果在征得研究者或撰稿人同意的前提下，将全部在本站公开，以供更多的研究者做进一步的研究和普及工作。

本站将不定期地根据研究成果出版相关的正式图书，并按法律规定付给研究者或撰稿人稿费。

（本站尊重所有研究者或撰稿人的劳动成果并依法保护其知识产权，因此强烈建议您在本网站发表文章前先注册成为免费会员，以便于联系。）

本网站将视条件举办各种培训活动，将本会的研究成果推广普及。现即将推出二节棍函授教程。

### 法律声明

本站致力于实现开放式的资源共享和信息共用，热忱欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）自由参与本网站的研究，也热忱欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）自由获取本网站的研究成果，但是仅能用于截拳道的进一步研究和普及工作，且引用时必须注明引自本网站及相关研究者或撰稿人的署名。

本网站也欢迎任何人、任何组织（包括其他网站）与本网站合作进行商业性活动，但是严禁在未经本网站同意的情况下抄袭、剽窃本网站的研究资料和研究成果用于商业用途。如有任何侵犯本网站及研究者或撰稿人合法权益的行为发生，将遭致最严厉的法律追究。

2002年10月

